



"Согласовано"
Начальник лагеря ()
" " " 20 г.

Примерное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
(составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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					
Завтрак																							
Блинчики с клубничной начинкой 13/70	210	6,3	7,0	58,8	330,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200/10	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	570	9,2	8,4	86,9	510,0	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,60	3,78	400,70	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																							
Суп картофельный с яйцом и курой 250/10	260	9,1	7,4	17,0	182,5	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	50,88	3,50	146,25	2,13	0,00	54,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Шницель из свинины рубленый	100	13,9	23,8	13,1	320,0	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,60	27,70	174,40	2,80	48,30	28,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Огурец свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,00	3,98	0,00	0,00	0,20	13,95	7,97	13,95	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Хлеб ржаной йодированный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	820	33,5	36,6	112,5	935,7	0,36	18,94	65,10	0,10	0,40	130,08	65,96	437,54	10,95	188,50	158,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:	1390	42,7	45,0	209,4	1 445,7	0,36	31,97	65,10	0,10	0,40	168,58	87,68	480,14	14,73	589,20	161,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
	100	11,8	18,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80	0,00	0,00	260	2015	
Гуляш из свинины 50/50																				
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	508	2004
Омлет свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	3,7	3,4	19,7	131,5	0,00	0,50	12,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,20	9,00	0,00	0,00	382	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	29,3	29,6	93,1	786,1	0,40	4,26	27,10	0,10	0,40	173,95	214,91	492,04	9,13	629,90	157,90	0,00	0,00		
Обед																				
	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015	
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10																				
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	280	11,5	10,7	46,3	328,3	0,20	22,50	0,20	0,00	0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	1 681,10	150,60	0,00	0,00	ТТК	
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00	394	2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
Пирожное песочное	70	7,8	17,7	51,5	402,4	0,10	0,00	0,10	0,80	0,10	24,20	8,70	81,60	1,10	106,70	7,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	890	26,8	35,0	192,6	1 056,5	0,45	35,10	0,40	0,80	0,42	132,70	113,50	380,30	8,10	2 070,60	231,50	0,00	0,00		
Всего за день:	1450	56,1	64,6	285,7	1 842,6	0,85	39,36	27,50	0,90	0,82	306,65	328,41	872,34	17,23	2 700,50	389,40	0,00	0,00		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
Завтрак																				
	180	13,8	17,2	4,2	252,8	0,10	0,40	28,60	2,20	0,40	134,00	18,70	210,50	2,00	255,60	78,70	0,10	0,00	210	2015
	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	11,20	0,10	19,80	0,00	0,00	0,00	1/к	2015
	50	5,8	8,3	15,4	158,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	14,30	68,30	1,20	104,10	1,10	0,00	0,00	5	2008
	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
	580	20,8	26,0	48,6	540,7	0,10	14,23	28,60	2,20	0,40	182,10	48,60	307,10	6,48	740,90	82,40	0,10	0,00		
Обед																				
	260	4,7	2,5	12,6	93,8	0,00	8,20	0,20	0,00	0,30	49,70	25,70	63,00	1,80	357,70	86,30	0,00	0,10	82	2015
	280	15,9	30,5	60,6	610,5	0,11	7,28	31,36	0,00	0,11	40,32	60,37	212,02	2,13	0,00	64,51	0,00	0,00	265	2015
	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		
	200	10,0	10,0	20,0	200,0	1,00	2,00	3,00	5,00	0,00	1,00	2,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	640	2004
	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
	840	35,1	44,2	118,4	1 035,9	1,21	27,48	34,66	5,00	0,41	108,22	110,27	340,22	10,33	554,30	154,51	0,00	0,10		
	1420	55,9	70,2	167,0	1 576,6	1,31	41,71	63,26	7,20	0,81	290,32	158,87	647,32	16,81	1 295,20	236,91	0,10	0,10		
Всего за день:																				

4 день 1 неделя

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			
Завтрак																					
Котлета рыбная	100	12,2	7,5	18,0	189,6	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	35,50	44,80	176,60	1,60	347,90	122,40	0,00	0,00			
Картофельное пюре	180	4,1	5,4	26,6	178,5	0,20	12,70	18,50	0,10	0,10	51,20	36,80	105,70	1,50	931,90	66,30	0,00	0,00	520	2004	
Огурец свежий	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	560	19,0	13,8	76,0	512,0	0,30	17,09	18,50	0,10	0,20	112,87	100,06	325,70	4,27	1 319,10	189,80	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с горохом лученым, курица 250/10	260	10,8	5,5	16,5	172,5	0,13	10,25	0,00	0,00	0,08	48,75	42,63	128,13	4,63	0,00	64,88	0,00	0,00	102	2015	
Бризоль куриная	100	22,3	16,6	6,1	272,0	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,80	1,50	202,90	48,80	0,10	0,00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	309	2015	
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,10	28,80	0,00	0,00	18,40	7,60	0,00	0,50	233,60	0,00	0,00	0,40	348	2015	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00			
Выпечное изделие	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Итого за прием пищи:	825	47,4	38,3	138,1	1 115,4	0,43	10,95	44,10	0,50	0,28	132,75	86,93	367,83	9,63	576,90	188,88	0,10	0,40			
Всего за день:	1385	66,3	52,1	214,1	1 627,4	0,73	28,04	62,60	0,60	0,48	245,62	186,99	693,53	13,90	1 896,00	378,68	0,10	0,40			

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	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		
Завтрак																				
Нагетсы куриные	100	23,8	13,4	16,4	287,6	0,10	0,60	0,10	0,30	0,20	28,40	29,20	195,50	2,60	252,70	28,50	0,10	0,00		
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Печенье	40	2,4	10,0	24,2	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,70	16,20	0,20	24,10	0,60	0,00	0,00		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	32,9	29,4	115,5	863,8	0,14	0,63	0,10	0,30	0,50	56,45	73,51	332,57	4,39	316,10	102,45	0,10	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	1,8	4,4	9,1	84,0	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88	2015
Гуляш из куриной грудки 50/50	100	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	508	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
Кондитерское изделие в промышленной упаковке	30	1,2	4,8	21,2	132,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	29,3	27,8	126,8	883,2	0,52	14,69	50,93	0,10	0,60	154,77	211,81	422,56	9,90	673,70	185,28	0,00	0,10		
Всего за день:	1360	62,2	57,2	242,3	1746,9	0,66	15,32	51,03	0,40	1,10	211,22	285,32	755,13	14,29	969,80	297,73	0,10	0,10		

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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				
Завтрак																						
Блинчик с вишневой начинкой 1/370	210	6,3	10,1	54,6	330,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	9,2	11,5	97,7	530,0	0,00	13,03	0,00	0,00	0,00	0,00	38,50	21,70	42,60	3,78	400,70	3,70	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2015
Виточек Сочный	100	14,0	12,9	16,1	251,6	0,10	0,70	8,60	0,00	0,10	16,50	22,40	110,80	1,60	62,40	24,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,7	47,5	297,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	0,00	0,00	508	2004
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	820	32,5	26,0	162,5	892,9	0,56	12,40	23,80	0,10	0,34	115,47	221,58	441,38	10,20	549,60	163,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	1390	41,7	37,5	260,2	1 422,9	0,56	25,43	23,80	0,10	0,34	153,97	243,28	483,98	13,98	950,30	167,60	0,00	0,00	0,00	0,00		

7 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	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				
		Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/10	260	6,4	12,0	46,7	323,8	0,14	0,95	59,07	0,00	0,71	144,00	40,09	169,15	0,71	0,00	60,02	0,00	0,00	175	2015		
Бутерброд с варено - копченым и мясом 20/30	50	5,8	8,3	15,4	158,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	14,30	68,30	1,20	104,10	1,10	0,00	0,00	5	2008		
Какао с молоком витаминизированный	200	3,7	3,4	19,7	131,5	0,00	0,50	12,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,20	9,00	0,00	0,00	382	2015		
Печенье	40	2,4	10,0	24,2	196,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,70	16,20	0,20	24,10	0,60	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	550	18,3	33,7	106,0	810,1	0,14	1,45	71,07	0,00	0,81	272,10	84,59	349,25	3,01	335,40	70,72	0,00	0,00				
Обед																						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/10/10	270	4,8	6,1	10,1	121,0	0,00	5,50	10,80	0,00	0,30	38,50	21,60	70,70	1,40	336,70	64,00	0,00	0,10	158	2004		
Гуляш из свинины 50/50	100	11,8	18,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80	0,00	0,00	260	2015		
Макаронные изделия отварные	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	309	2015		
Огурец свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015		
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00	394	2008		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00				
Язычок слоеный	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	тпк			
Итого за прием пищи:	875	30,3	40,7	128,6	1 032,9	0,20	10,86	25,90	0,10	0,40	120,85	70,41	302,84	7,43	643,00	220,80	0,00	0,10				
Всего за день:	1425	48,6	74,4	234,6	1 843,1	0,34	12,31	96,97	0,10	1,21	392,95	155,00	652,09	10,44	978,40	291,52	0,00	0,10				

8 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
	200	26,4	38,8	54,9	456,1	0,00	0,60	29,40	0,20	0,40	329,20	46,00	342,80	1,20	405,00	10,00	0,00	0,00	ТТК	
	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
	560	29,3	13,8	93,0	635,8	0,00	13,63	29,40	0,20	0,40	367,70	67,70	385,40	4,98	805,70	13,70	0,00	0,00		
Обед																				
	260	4,8	4,6	16,8	130,6	0,10	7,20	0,20	0,00	0,30	43,40	29,30	73,30	2,00	496,60	87,40	0,00	0,10	83	
	100	22,3	16,6	6,1	272,0	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,80	1,50	202,90	48,80	0,10	0,00	ТТК	
	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	2015	
	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		
	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,10	28,80	0,00	0,00	18,40	7,60	0,00	0,50	233,60	0,00	0,00	0,40	2015	
	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
	820	35,4	27,0	112,5	849,6	0,34	17,90	29,30	0,40	0,80	105,55	98,41	359,87	6,71	1 103,50	211,45	0,10	0,50		
	1380	64,7	40,8	205,5	1 485,4	0,34	31,53	58,70	0,60	1,20	473,25	166,11	745,27	11,69	1 909,20	225,15	0,10	0,50		

9 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	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		
Завтрак																				
	70	9,3	16,5	6,5	211,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	12,80	16,80	113,60	1,70	37,10	16,80	0,00	0,00	461	2004
Творог "Нежный"	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	587	2004
Соус красный основной	180	10,6	6,7	47,5	287,2	0,30	0,00	15,10	0,10	0,20	26,50	150,90	225,20	5,20	316,80	66,70	0,00	0,00	508	2004
Каша гречневая рассыпчатая	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром 200/15	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	10,00	0,10	0,00	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		
Помидор свежий	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Батон йодированный	550	23,0	24,8	87,8	671,1	0,30	11,23	15,30	0,10	0,30	66,70	189,20	381,40	8,18	527,50	97,60	0,00	0,00		
Обед																				
	260	1,8	4,4	9,1	84,0	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88	2015
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	100	15,5	11,3	15,1	227,6	0,10	0,60	0,00	0,30	0,20	44,10	49,00	219,40	1,80	398,70	171,90	0,00	0,00	ТТК	
Рыба "Солнышко"	180	4,1	5,4	26,6	178,5	0,20	12,70	18,50	0,10	0,10	51,20	36,80	105,70	1,50	931,90	66,30	0,00	0,00	520	2004
Картофельное пюре	200	10,0	10,0	20,0	200,0	1,00	2,00	3,00	5,00	0,00	1,00	2,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	640	2004
Компот из клубники	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	60	3,5	6,8	36,8	224,3	0,06	0,00	0,05	0,00	0,00	13,67	4,82	32,16	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	483	2008
Кондитерское изделие	840	37,5	38,4	121,0	984,0	1,46	27,40	21,75	5,40	0,60	163,87	121,02	436,86	10,71	1 687,50	314,20	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:	1390	60,5	63,2	206,8	1 655,1	1,76	38,63	37,05	5,50	0,90	230,57	310,22	818,26	18,89	2 215,00	411,80	0,00	0,10		
Всего за день:																				

10 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
	100	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015
	180	7,6	4,9	48,0	271,4	0,10	0,00	15,10	0,10	0,00	33,70	13,50	56,10	1,40	85,80	73,00	0,00	0,00	309	2015
	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	14,30	6,30	8,50	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	686	2010
	50	6,9	6,8	15,4	151,4	0,00	0,10	52,00	0,00	0,10	181,70	10,90	119,50	0,50	45,20	0,00	0,00	0,00	3	2004
	20	1,3	5,1	12,1	98,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	1,40	8,10	0,10	12,20	0,30	0,00	0,00		
	555	28,5	28,2	94,3	751,6	0,21	3,99	102,73	0,10	0,18	273,50	47,13	289,58	3,80	177,30	125,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	260	4,7	2,1	13,3	95,0	0,10	6,70	6,00	0,00	0,30	31,50	24,80	67,60	1,40	482,30	61,00	0,00	0,10	96	2015
	280	11,5	10,7	46,3	328,3	0,20	22,50	0,20	0,00	0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	1 681,10	150,60	0,00	0,00	ТТК	
	40	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,75	5,71	12,04	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,03	3,98	0,00	0,00	0,20	13,95	7,97	13,95	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		
	30	2,8	2,8	18,6	110,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	22,90	0,20	34,10	16,60	0,00	0,00	424	2015
	850	21,8	16,1	112,6	695,7	0,43	35,94	6,20	0,00	0,80	121,00	119,68	363,99	9,72	2 251,90	230,40	0,00	0,10		
						</														

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	549,1	549,1	2 234,5	16 093,1	7,55	304,23	594,94	15,60	8,24	2 867,63	2 088,69	6 801,63	145,48	15 952,80	2 916,80	0,40	1,40
Среднее значение за период	54,9	54,9	223,5	1 609,3	0,76	30,42	59,49	1,60	0,82	286,76	208,87	680,16	14,55	1 595,30	291,68	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	30,7	55,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	570	837