

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

_____ 20 ____ г.

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

1 день 1 недели

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		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							
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	260	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		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3							
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		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	5,4	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									

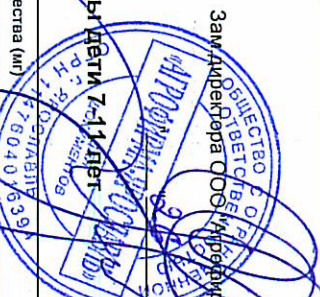
Суп вермишелевый с мясом	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01	271
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	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 сухариков	200	0,44	0,02	25,77	112,66		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	533
Итого за Обед	975	49,23	49,23	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

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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							
Колбаса 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									
	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											
	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									
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
	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									
Итого за Завтрак																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																										
Макaronные изделия отварные																										
Чаш с низким содержанием сахара																										
Итого за Завтрак																										
Батон подорожанный																				</						

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
Печень по-стогановски																			
Каша гречневая рассыпчатая	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255
Овощи натуральные свежие	150	7,6	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		330
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69						8,4	15,6	12	0,54					71
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Выпеченный/диетическое изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	5	16,25	3,5	0,28	23,25			0,01	
Итого за Обед	905	43,83	44,71	139,77	1400,59	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	538
Итого за день	1455	73,1	81,77	248,26	2025,62	1,62	2,34	46,28	6806,65	1,52	389,24	1104,89	263,85	18,56	1751,67	0,03	0,38	0,06	

"Генерально"
Зам. директора ООО "Профит-Промисль"
Ищенко С.В.
20 ____ г.



3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У	γ		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	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								
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 йодированный		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 мясом	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
Пюре 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	406,06			0,04							т.к.
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28		14,4						13,8	25,2	8,4	0,36											71
Напиток из шиповника с изюмом	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	45	2,93	0,45	18,9		90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01							
Выпечное/кондитерское 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	164,77		1 384,42	1,1	0,57	97,34	980,44	1,72	141,51	605,28	149,87	8,51	1 240,88	0,01	0,07	0,08							
Итого за День	1 425	79,57	75,05	277,36		2 110,17	1,29	1,11	98,91	1 124,67	2,54	462,5	1 049,08	213,44	11,8	1 615,69	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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
						8														9	10	11	12	13	14	15		16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

Щи из свежей капусты с картофелем 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			0,01							73
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		0,01								271
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36		185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1 016,73		0,01								339
Овощи натуральные	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										70
Напиток из сухобруктов	200	0,44	0,02	25,77		112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		0,02	0,01							394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7		70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55										
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45		219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48											
Итого за Обед	925	34,84	33,15	143,1		1 046,85	0,66	0,47	69,82	297,66	0,41	222,65	540,18	155,8	6,65	1 835,05		0,04	0,02							
Итого за День	1 465	58,61	65,12	229,33		1 776,54	1,42	0,77	78,56	583,3	0,97	277,48	931,78	338,08	14,57	2 490,29	0,01	0,15	0,04							

5 день 1 недели

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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				
Блинные с джемом	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					т.к.				
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	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						
Солёная 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	35,99	99,08	26,06	1,35	436,86			0,01	124				
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			0,03	т.к.				
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				
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				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	0,01				
Выпечное/кондитерское изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57			0,01	538				
Итого за Обед	865	39	59,06	147,39	1 280,59	0,9	0,37	15,07	125,93	1	243,84	501,65	89,65	6,85	986,46			0,03	0,06				
Итого за день	1 375	57,93	85,2	326,07	2 301,49	1	0,55	21,65	147,93	1,53	381,86	657,09	130,55	8,54	1 193,12	0,01	0,05	0,06					

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	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 Бутерброд с маслом Чай с низким содержанием сахара Кондитерское изделие Итого за Завтрак	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							
	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							
	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							
	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
	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								
Суп вермишелевый 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 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		т.к.							
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	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	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	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				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								
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							
Итого за Обед	960	47,09	68,83	162,75	1468,34	0,94	0,49	3,63	378,51	0,68	436,68	711,48	130,3	6,89	851,21	0,01	0,1	0,04								
Итого за день	1530	75,99	102,86	289,84	2398,75	1,21	0,77	5,4	520,48	1,07	628,36	987,65	194,35	9,81	1180,91	0,02	0,23	0,05								

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, 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			
Блинные с джемом	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					т.т.			
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			
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				

Ци из свежей капусты с картофелем 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			0,01	73						
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	266,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01	271						
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	339						
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				70						
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						
Чай ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02							
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			0,14							
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	190,7	7,43	1673,46			0,24	0,02						

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.			
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se							
						4													5	6	7		8	9	10
2	3																							20	
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 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				0,03	ТК					
	Макаронные изделия отварные	180	8,56	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 мякотью	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		0,02	0,01						
	Выпечное/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	0,01	538					
Итого за Обед	865	43,15	63,51	169,7	1430,38	0,87	0,49	103,17	396,24	4,92	314,02	597,21	109,39	7,13	1254,27	0,01	0,39	0,06							
Итого за день	1365	79,81	77,66	282,29	2156,13	1,06	1,03	104,74	540,37	5,74	635,01	1041,61	172,96	10,42	1629,08	0,02	0,55	0,07							

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б.	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	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							
Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6,457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255							
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	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	330								
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	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											
Итого за Завтрак	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								
Расходник 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							
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	406,06			0,04	ТТК							
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								
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	900	40,1	63,12	142,45	1,301,7	0,85	0,47	22,21	905,17	0,99	387,95	682,99	146,83	6,86	1,135,51		0,13	0,07								
Итого за день	1,400	65,78	80,26	216,24	1,856,54	1,4	2,33	54,14	7,384,37	1,98	451,04	1,166,86	296,53	17,87	1,711,39	0,02	0,42	0,1								

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, 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								
Ежики из свинины с соусом	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444								
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54				71									
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04	0,1	90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8		0,1	3									
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									
Итого за Завтрак	520	19,23	52,13	57,13	776,76	0,57	0,21	7,85	158,9	0,89	55,21	258,26	62,02	4,22	488,99		0,1	0,03									
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24			63									
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1,231,76			0,01									
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	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			394									
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01									
Выпечное/кондитерское изделие	60	6,8	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14		73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02		0,02	0,01									
Итого за Обед	860	25,33	60,42	123,9	1,149,47	0,68	0,45	61,18	516,78	1,01	144	413,27	122,24	6,81	1,908,34	0,01	0,04	0,03									
Итого за день	1,380	44,56	112,55	181,03	1,926,23	1,25	0,66	69,03	675,68	1,9	199,21	671,53	184,26	11,03	2,397,33	0,01	0,14	0,06									

Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Ғ	Se							
	Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Ғ	Se							
Итого за весь период	646,82	829,85	2,576,88		20,510,42	11,82	10,8	553,21	18,709,44	19,15	4,301,6	9,213,16	2,175,54	119,98	16,646,36	0,15	2,58	0,59							
Среднее значение за период	64,682	82,985	257,688		2,051,042	1,182	1,08	55,321	1,870,944	1,915	430,16	921,316	217,554	11,998	1,664,636	0,015	0,258	0,059							

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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для детей дошкольного образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т. Лапиной 2004г.