

"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

"Утверждаю"  
Директор ООС "Агрофирма-Ярославль"  
Милишников П.А.  
" " " " 20 \_\_\_\_ г.  
"АГРОФИРМА-ЯРОСЛАВЛЬ"  
ОАО  
ОГРН 5004016394  
ОПН 1147604016394  
для документов

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Прием 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	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	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	300	26,4	18,6	61,5	519	0,21	0,26	2	61,76	0,16	200,92	247,11	58,74	1,29	314,15	0,02	0,04	0,01	199
Бутерброд с маслом,сыром	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>34,88</b>	<b>32,28</b>	<b>97,2</b>	<b>819,96</b>	<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>2,26</b>	<b>158,86</b>	<b>0,29</b>	<b>416,32</b>	<b>412,35</b>	<b>77,39</b>	<b>2,86</b>	<b>398,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>	
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111
Тефтели с соусом	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52		0,01	0,02	456
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
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	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 изделие	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,01	0,01	452
Итого за Обед	880	31,58	57,06	166,5	1 313,04	0,73	0,31	8,54	332,86	0,76	139,55	432,05	105,73	5,63	810,12		0,04	0,05	
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>66,46</b>	<b>89,34</b>	<b>263,7</b>	<b>2 133</b>	<b>0,99</b>	<b>0,66</b>	<b>10,8</b>	<b>491,72</b>	<b>1,05</b>	<b>555,87</b>	<b>844,4</b>	<b>183,12</b>	<b>8,49</b>	<b>1 208,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	

2 день 1 недели

Прием 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	Д, мг	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
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		ТТК
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 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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,27</b>	<b>37,06</b>	<b>108,49</b>	<b>885,03</b>	<b>0,71</b>	<b>0,25</b>	<b>1,21</b>	<b>41,3</b>	<b>0,16</b>	<b>76,67</b>	<b>300,78</b>	<b>52,91</b>	<b>4,8</b>	<b>488,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		
Суп картофельный с яйцом и мясом	260	5,34	10,2	16,25	178,54	0,2	0,14	19,5	227,98	0,32	28,64	107,24	30,9	1,51	602,6		0,01	0,01	83,06
Жаркое по-домашнему/овощи натуральные свежие	280	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	ТТК/71
Напиток из яблок сухеных	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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24					
Итого за Обед	810	21,4	53,27	122,26	1 054,03	0,71	0,36	59,27	374,84	0,61	83,75	346,18	100,66	5,48	1 935,78		0,03	0,03	
<b>Итого за день</b>	<b>1 360</b>	<b>50,67</b>	<b>90,33</b>	<b>230,75</b>	<b>1 939,06</b>	<b>1,42</b>	<b>0,61</b>	<b>60,48</b>	<b>416,14</b>	<b>0,77</b>	<b>160,42</b>	<b>646,96</b>	<b>153,57</b>	<b>10,28</b>	<b>2 424,26</b>	<b>0,01</b>	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>	

### 3 день 1 недели

Прием 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	Д, мг	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
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>27,11</b>	<b>10,12</b>	<b>93,85</b>	<b>582,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,42</b>	<b>1,2</b>	<b>106,94</b>	<b>0,61</b>	<b>251,35</b>	<b>335,8</b>	<b>53,73</b>	<b>5,24</b>	<b>270,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		
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
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	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
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	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 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	0,01	0,02	0,01	406
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>37,94</b>	<b>36,24</b>	<b>126,79</b>	<b>989,86</b>	<b>0,82</b>	<b>2,13</b>	<b>129,36</b>	<b>6 889,32</b>	<b>1,72</b>	<b>139,44</b>	<b>680,3</b>	<b>211,47</b>	<b>14</b>	<b>1 156,79</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>65,05</b>	<b>46,36</b>	<b>220,64</b>	<b>1 572,09</b>	<b>0,96</b>	<b>2,55</b>	<b>130,56</b>	<b>6 996,26</b>	<b>2,33</b>	<b>390,79</b>	<b>1 016,1</b>	<b>265,2</b>	<b>19,24</b>	<b>1 427,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,38</b>	<b>0,05</b>	

### 4 день 1 недели

Прием 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	Д, мг	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
Ежки из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45			0,04	444
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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Кондитерское изделие	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,28</b>	<b>53,77</b>	<b>84,06</b>	<b>926,05</b>	<b>0,76</b>	<b>0,25</b>	<b>9,19</b>	<b>80,55</b>	<b>0,82</b>	<b>56,38</b>	<b>333,25</b>	<b>73,88</b>	<b>4,88</b>	<b>643,95</b>			<b>0,1</b>	<b>0,04</b>
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	
Картофельное пюре с овощами натуральными свежими 180/30	210	4,31	5,1	27,79	175,76	0,19	0,16	31,1	32,58	0,07	63,38	131,76	44,62	1,68	915,06				339/71
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	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 изделие	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13			0,01	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>40,7</b>	<b>36,67</b>	<b>122,81</b>	<b>992,41</b>	<b>0,53</b>	<b>0,46</b>	<b>63,1</b>	<b>334,68</b>	<b>0,64</b>	<b>172,34</b>	<b>491,15</b>	<b>177,85</b>	<b>6,66</b>	<b>1 886,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 410</b>	<b>66,98</b>	<b>90,44</b>	<b>206,87</b>	<b>1 918,46</b>	<b>1,29</b>	<b>0,71</b>	<b>72,29</b>	<b>415,23</b>	<b>1,46</b>	<b>228,72</b>	<b>824,4</b>	<b>251,73</b>	<b>11,54</b>	<b>2 530,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	

**5 день 1 недели**

Прием 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	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	
Блинчик с начинкой	150	9	6	60	330															ттк
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
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>10,2</b>	<b>6,25</b>	<b>95,21</b>	<b>483,26</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>		<b>19,4</b>	<b>22,24</b>	<b>12,4</b>	<b>3,67</b>	<b>25,25</b>			<b>0,1</b>		
Салат из моркови	60	0,73	6,05	3,83	73,37	0,03	0,04	2,74	1 080		15,23	30,18	20,63	0,38	108,94					ттк
Суп картофельный с горохом с мясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15			0,01		87
Бифстроганов из свинины	90	10,6	21,7	3,26	251,22	0,36	0,12	1,11	23,4	0,02	30,7	125,23	19,29	1,26	225,35	0,01	0,04			294
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					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	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 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	0,01	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>37,49</b>	<b>50,03</b>	<b>135,48</b>	<b>1 143,97</b>	<b>0,97</b>	<b>0,38</b>	<b>16,12</b>	<b>1 376,7</b>	<b>0,26</b>	<b>263,55</b>	<b>488,65</b>	<b>113,49</b>	<b>7,1</b>	<b>1 120,21</b>	<b>0,01</b>		<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 400</b>	<b>47,69</b>	<b>56,28</b>	<b>230,69</b>	<b>1 627,23</b>	<b>0,99</b>	<b>0,41</b>	<b>16,22</b>	<b>1 377,2</b>	<b>0,26</b>	<b>282,95</b>	<b>510,89</b>	<b>125,89</b>	<b>10,77</b>	<b>1 145,46</b>	<b>0,01</b>		<b>0,18</b>	<b>0,02</b>	

**1 день 2 недели**

Прием 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	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	
Каша пшеничная молочная жидкая	300	14,4	12,9	66	437,7	0,31	0,25	1,93	58,73	0,14	197,81	272,72	69,75	1,79	342,72	0,02	0,05			199
Бутерброд с маслом,сыром	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8					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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,88</b>	<b>26,58</b>	<b>101,7</b>	<b>738,66</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>2,19</b>	<b>155,83</b>	<b>0,27</b>	<b>413,21</b>	<b>437,96</b>	<b>88,4</b>	<b>3,36</b>	<b>426,77</b>	<b>0,02</b>		<b>0,15</b>		
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38					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			ттк
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
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	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 изделие	60	3,87	5,39	40,78	223,86	0,06	0,04		8,87	0,08	12,14	40,55	7,93	0,59	46,12			0,01	0,01	439,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>31,8</b>	<b>50,25</b>	<b>159,14</b>	<b>1 219,57</b>	<b>0,77</b>	<b>0,32</b>	<b>3,39</b>	<b>277,36</b>	<b>0,33</b>	<b>112,75</b>	<b>421,24</b>	<b>99,86</b>	<b>5,38</b>	<b>714,27</b>	<b>0,01</b>		<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 400</b>	<b>54,68</b>	<b>76,83</b>	<b>260,84</b>	<b>1 958,23</b>	<b>1,13</b>	<b>0,66</b>	<b>5,58</b>	<b>433,19</b>	<b>0,6</b>	<b>525,96</b>	<b>859,2</b>	<b>188,26</b>	<b>8,74</b>	<b>1 141,04</b>	<b>0,03</b>		<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	

**2 день 2 недели**

Прием 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	Д, 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	
Тефтели с соусом	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52			0,01	0,02	456
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01		0,01		330
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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>27,02</b>	<b>44,13</b>	<b>96,61</b>	<b>892,06</b>	<b>0,8</b>	<b>0,34</b>	<b>6,79</b>	<b>94,89</b>	<b>0,59</b>	<b>98,05</b>	<b>439,92</b>	<b>188,17</b>	<b>8,32</b>	<b>729,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>		
Суп из овощей с мясом	260	4,24	9,17	11,15	145,52	0,17	0,08	21,25	207,8		30,38	78,23	25,7	1,1	433,17			0,01		99
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 с овощами натуральными свежими 180/30	210	4,31	5,1	27,79	175,76	0,19	0,16	31,1	32,58	0,07	63,38	131,76	44,62	1,68	915,06					339/71
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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24						
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>30,89</b>	<b>25,91</b>	<b>110,88</b>	<b>829,28</b>	<b>0,55</b>	<b>0,42</b>	<b>52,71</b>	<b>257,78</b>	<b>0,19</b>	<b>176,55</b>	<b>489,1</b>	<b>133,88</b>	<b>5,83</b>	<b>1 496,88</b>			<b>0,14</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 410</b>	<b>57,91</b>	<b>70,04</b>	<b>207,49</b>	<b>1 721,34</b>	<b>1,35</b>	<b>0,76</b>	<b>59,5</b>	<b>352,67</b>	<b>0,78</b>	<b>274,6</b>	<b>929,02</b>	<b>322,05</b>	<b>14,15</b>	<b>2 226,52</b>	<b>0,01</b>	<b>0,26</b>	<b>0,03</b>		

**3 день 2 недели**

Прием 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	Д, 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	
Омлет натуральный с зеленым горошком	180	16,97	20,35	5,27	276,03	0,13	0,6	3,6	355,46	2,66	130,63	284,98	26,9	3,19	261,1	0,03		0,08	0,03	229/306
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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>21,17</b>	<b>21,76</b>	<b>61,04</b>	<b>534,09</b>	<b>0,19</b>	<b>0,64</b>	<b>3,7</b>	<b>355,96</b>	<b>2,66</b>	<b>157,63</b>	<b>333,22</b>	<b>44,5</b>	<b>7,34</b>	<b>323,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</b>		
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65					73
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01		0,13	0,02	ттк
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 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	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 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	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>47,52</b>	<b>39,76</b>	<b>135,66</b>	<b>1 095,49</b>	<b>0,48</b>	<b>0,39</b>	<b>111,93</b>	<b>405,47</b>	<b>0,66</b>	<b>248,36</b>	<b>496,94</b>	<b>141,79</b>	<b>5,86</b>	<b>996,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 450</b>	<b>68,69</b>	<b>61,52</b>	<b>196,7</b>	<b>1 629,58</b>	<b>0,67</b>	<b>1,03</b>	<b>115,63</b>	<b>761,43</b>	<b>3,32</b>	<b>405,99</b>	<b>830,16</b>	<b>186,29</b>	<b>13,2</b>	<b>1 319,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>0,07</b>		

### 4 день 2 недели

Прием 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	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	
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
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
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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,32</b>	<b>38,22</b>	<b>102,02</b>	<b>843,72</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>0,9</b>	<b>44,84</b>	<b>0,72</b>	<b>52,38</b>	<b>319,7</b>	<b>75,56</b>	<b>4,48</b>	<b>421,22</b>			<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	
Суп картофельный с горохом с мясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15			0,01		87
Жаркое по-домашнему/овощи натуральные свежие	280	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	тк/71
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	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 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	0,01	0,02	0,01		406
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>30,11</b>	<b>59,82</b>	<b>128,26</b>	<b>1 171,63</b>	<b>0,93</b>	<b>0,46</b>	<b>51,72</b>	<b>422,51</b>	<b>1,01</b>	<b>114,13</b>	<b>427,38</b>	<b>118,03</b>	<b>7,45</b>	<b>1 957,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 390</b>	<b>52,43</b>	<b>98,04</b>	<b>230,28</b>	<b>2 015,35</b>	<b>1,47</b>	<b>0,68</b>	<b>52,62</b>	<b>467,35</b>	<b>1,73</b>	<b>166,51</b>	<b>747,08</b>	<b>193,59</b>	<b>11,93</b>	<b>2 378,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>		

### 5 день 2 недели

Прием 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	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	
Люля-кебаб из курицы	90	15,07	20,24	10,85	285,77	0,08	0,15	1	17,1	0,07	38,61	151,72	18,7	1,5	261,91	0,01	0,1	0,01		322
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 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	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,28</b>	<b>27,79</b>	<b>117,41</b>	<b>837,21</b>	<b>0,3</b>	<b>0,22</b>	<b>1,1</b>	<b>46,4</b>	<b>0,15</b>	<b>80,65</b>	<b>277,2</b>	<b>45,13</b>	<b>4,54</b>	<b>450,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,2</b>	<b>0,01</b>		
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
Плов со свиной	280	18,39	36,36	66,66	668,19	0,52	0,18	5,61	662,42	0,57	31,97	290,51	78,91	2,73	454,79				0,04	тк
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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
Кондитерское изделие	30	2,31	2,74	21,26	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4					
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>27,77</b>	<b>49,38</b>	<b>144,43</b>	<b>1 140,91</b>	<b>0,73</b>	<b>0,31</b>	<b>27,24</b>	<b>959,3</b>	<b>0,67</b>	<b>115,9</b>	<b>438,45</b>	<b>136,96</b>	<b>6,08</b>	<b>1 099,05</b>			<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 360</b>	<b>57,05</b>	<b>77,17</b>	<b>261,84</b>	<b>1 978,12</b>	<b>1,03</b>	<b>0,53</b>	<b>28,34</b>	<b>1 005,7</b>	<b>0,82</b>	<b>196,55</b>	<b>715,65</b>	<b>182,09</b>	<b>10,62</b>	<b>1 549,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,06</b>		

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	Mg	Fe	К	I	F	Se		
Итого за весь период	587,61	756,35	2 309,8	18 492,46	11,3	8,6	552,02	12 716,89	13,12	3 188,36	7 923,86	2 051,79	118,96	17 350,8	0,19	2,4	0,5		
Среднее значение за период	58,761	75,635	230,98	1 849,246	1,13	0,86	55,202	1 271,689	1,312	318,836	792,386	205,179	11,896	1 735,08	0,019	0,24	0,05		

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутьяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутьяна В.А. 2016 г.

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

\* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт