

Det. M. A. Barnard

Примерное меню для лагерей общес

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольных учреждений

1 день 1 недели

Директор ООО "Агрохимикат" С.П.А. Минишников П.А.
08.08.2016 г.

2025 г.

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										Ne реч.
			Б	Ж	У	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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
1 день 1 недели																												
Каша "Пшеница" молочная жидкая																												
	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199									
Бутерброд с маслом 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				411									
Блинчик с начинкой																												
	70	4,2	2,8	28	154																							
Итого за Завтрак																												
	580	34,68	31,98	114,95	887,46	0,22	0,31	1,93	148,57	0,26	392,83	371,17	67,6	2,64	345,85	0,01	0,13											
Суп вермишелевый с маслом																												
	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									
Тертые 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									
Овощи натуральные свежие																												
	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	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71									
Хлеб ржаной																												
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				384									
Вяленое изюм																												
	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		0,02	0,01	452									
Итого за Обед																												
	980	32,68	67,26	170,3	1337,04	0,73	0,31	8,54	332,86	0,76	153,55	456,05	125,73	6,53	810,12	0,01	0,04	0,05										
Итого за день																												
	1560	67,36	89,24	285,25	2224,5	0,95	0,62	10,47	481,43	1,02	536,38	829,22	193,33	9,17	1155,97	0,01	0,17	0,06										
2 день 1 недели																												

Примен пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У	7		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									
2 день 1 недели																												
Котлета мясная		100	15,81	29,8	12,05	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	22,78	1,9	309,68	0,01	0,06	т.т.									
Макаронные изделия отварные		180	8,56	5,18	54,64	299,89	0,13	0,04	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93			218										
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 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 дрожжевой		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	2,74	21,26	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4												
Итого за Завтрак		510	30,72	39,23	123,98	973,94	0,73	0,27	5,21	38,42	0,16	84,74	320,66	62,29	5,19	532,41	0,01	0,16										
Суп картофельный с яйцом и маслом		260	5,34	10,2	16,25	118,54	0,2	0,14	19,5	227,98	0,32	28,64	107,24	30,9	1,51	602,6		0,01	83									
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	56,16	2,59	1231,76		0,01										
Овощи натуральные свежие		100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6			т.т.										
Напиток из яблок сушеных		200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22		0,01										
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	394									
Выпечное изделие		50	4,76	5,37	30,36	148,62	0,07	0,04				11,27	44,74	7,35	0,61	58,98		0,01										
Итого за Обед		900	25,49	57,43	133,92	1156,85	0,76	0,39	59,27	382,56	0,68	114,72	417,92	119,31	6,45	1994,76	0,04	0,04										
Итого за день		1470	56,21	96,66	257,9	2130,79	1,49	0,66	64,48	420,98	0,84	199,46	736,58	181,6	11,64	2527,17	0,01	0,2	0,04									

3 день 1 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	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							
Питание из творца с джемом 200/40																											
Чай с низким содержанием сахара		240	32,66	12,65	64,72	505,09	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	304,89	401,86	51,77	1,78	303,56	0,01	0,06	0,01	249							
		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	6,24	4,4	0,85	25,1		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												
Итого за Завтрак		660	35,36	13,48	105,22	691,5	0,17	0,55	1,57	144,13	0,82	327,94	437,1	66,77	5,67	347,06	0,01	0,16	0,01	418							
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом																											
Печень под-пропавшая		260	4,03	9,66	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							
Капша гречишная 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		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			330							
Напиток из шиповника с лимоном		200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04		65,68		14	26	20	0,9					71							
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		80,38		12,1	11,56	4,64	0,54	75,78				417							
Выпечное изделие		60	6,8	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14		73,37	0,02	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01		406							
Итого за Обед		940	39,04	35,44	130,59	1013,66	0,82	2,13	129,36	6899,32	1,72	153,44	82,66	8,63	1,1	80,02	0,01	0,02	0,01								
Итого за День		1600	74,4	49,92	235,81	1705,46	0,99	2,68	130,93	7033,45	2,54	481,38	1143,4	298,24	20,57	1503,85	0,04	0,39	0,06								
4 день 1 недели																											
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
							В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К											
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																											
		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				444							
Овощи натуральные свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71							
Чай с сахаром, лимон		205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01		0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412							
Батон йодированный		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Кондитерское изделие		30	2,31	2,74	21,26	118,8	0,04	0,02				6,6	28,5	9,6	0,48	38,4											
Итого за Завтрак		605	26,24	53,62	86,33	995,9	0,74	0,24	11,19	80,55	0,82	65,03	343,45	85,18	5,35	643,05		0,1	0,04								
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	26,7	1,1	426,66				73							
Борщолъ журдан		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	тгк							
Овощи натуральные свежие		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							
Напиток из сухобрдтов		200	0,44	0,02	25,77	112,66						23	42	14	0,6					71							
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,02	0,55		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394							
Выпечное изделие		50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01									
Итого за Обед		930	41,41	36,8	125,24	1007,77	0,54	0,45	63,1	334,68	0,65	187,06	44,74	7,35	0,63	95,13	0,01	0,01	0,01	452							
Итого за День		1535	67,65	90,42	211,67	1943,67	1,28	0,69	74,29	415,23	1,47	252,09	861,48	271,99	12,39	2529,71	0,01	0,27	0,08								

5 День 1 недели

5 день 1 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	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					
Блинчик с начинкой	210	12,6	8,4	84	462														ТР					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,07	25,25		0,1		ТР					
Сок из инж.улаковск.фрукт*	200	1	0,2	92	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					411					
Итого за Завтрак	610	13,8	8,65	119,21	615,26	0,02	0,03	0,1	0,5		19,4	22,24	12,4	3,67	25,25		0,1		418					
Салат из моркови	100	1,21	10,08	6,39	122,29	0,05	0,06	4,56	1 800		25,38	50,3	34,38	0,64	181,56				ТР					
Суп картофельный с горохом с маслом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	36,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87					
Бедостроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	219,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	260,39	0,01	0,05		294					
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 ябл.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						
Вяленое 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							
Итого за Обед	930	40,58	57,33	147,51	1 270,76	1,05	0,42	18,07	2 103,62	0,28	280,89	534,42	131,52	7,72	1 234,02	0,01	0,09	0,02						
Итого за день	1 540	54,38	65,98	266,72	1 886,02	1,07	0,45	18,17	2 104,12	0,28	300,29	556,66	143,92	11,39	1 259,27	0,01	0,19	0,02						

1 день 2 недели

1 день 2 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	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																				8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша пшенная молочная жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04	199									
Бульбурдо 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									
Битник с нечиной	70	4,2	2,8	28	154																						
Итого за Завтрак	560	24,68	27,23	118,7	819,71	0,31	0,3	1,87	146,05	0,25	380,24	392,51	76,78	3,06	369,65	0,01	0,14										
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	т/к									
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	282,67	0,05	0,03		29,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			332									
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6				71									
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	23,6		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	40,56	7,93	0,59	46,12	0,01	0,01	439,01									
Итого за Обед	940	32,9	50,45	162,94	1243,57	0,27	0,32	3,39	277,36	0,33	135,75	463,24	113,86	5,98	714,27	0,01	0,09										
Итого за День	1520	57,58	77,68	281,64	2063,28	1,08	0,62	5,26	423,41	0,58	515,99	855,75	190,64	9,04	1083,92	0,02	0,23	0,03									

2 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
			Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, 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									
2 день 2 недели																												
Тертые 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												
Каша пречешная 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	0,02									
Чай с низким содержанием сахара с лимонном		205	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01		2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1										
Батон поджаренный		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	35,8												
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												
Итого за Завтрак		605	29,38	46,88	118,02	1 012,56	0,84	0,36	8,79	94,89	0,59	106,65	466,52	198,37	8,83	776,19	0,01	0,12	0,02									
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										
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	99									
Картофельное пюре		180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01	271									
Овощи натуральные свежие		100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9			0,01	339									
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,04	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	71									
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	411									
Выпечное изделие		50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04				11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,01										
Итого за Обед		930	34,59	30	126,16	943,41	0,61	0,44	52,71	265,5	0,27	190,39	529,72	153,49	6,9	1 556,01		0,16	452									
Итого за день		1 535	63,97	76,88	244,18	1 955,97	1,45	0,8	61,5	360,39	0,86	297,04	996,24	351,86	15,73	2 332,2	0,01	0,28	0,04									
3 день 2 недели																												

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	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									
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 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 поджаренный																												
	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/ фронт*																												
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8														
Итого за Завтрак																												
	620	21,17	21,76	56,05	514,14	0,19	0,64	3,7	355,96	2,66	157,48	333,22	44,5	7,32	323	0,03	0,18	0,03	418									
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									
Борщ с курицей																												
	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	т/к									
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 лимоном																												
	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	0,01										
Итого за Обед																												
	830	47,52	39,76	135,66	1 099,49	0,48	0,39	111,93	405,47	0,66	248,36	486,94	141,79	5,86	996,33	0,01	0,16	0,04										
Итого за День																												
	1 450	68,69	61,52	191,71	1 609,63	0,67	1,03	115,63	761,43	3,32	405,84	830,16	186,29	13,18	1 319,33	0,04	0,34	0,07										

4 день 2 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	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									
Шинше из свинины	100	13,28	31,5	12,94	350,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26													
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													
Чай с сахаром, лимонком 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66			4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55													
Батон поджаренный	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	2,74	21,26	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4													
Итого за Завтрак	570	24,21	40,44	123,23	957,8	0,57	0,23	4,9	42,05	0,71	61,52	336,23	82,7	4,96	468,68													
Суп картофельный с горохом с маслом	260	9,02	9,29	21,69	205,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	36,63	120,78	42,34	2,62	544,15													
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	1231,76													
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6														
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													
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6													
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													
Итого за Обед	890	29,91	59,82	123,66	1155,63	0,91	0,46	51,72	422,51	1,01	133,13	456,38	129,23	7,83	1938,75													
Итого за День	1460	54,12	100,26	246,89	2113,43	1,48	0,69	56,62	464,56	1,72	194,65	792,61	211,93	12,79	2407,43													

5 день 2 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	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	
		4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Полужелб из курицы	100	16,74	22,49	12,06	317,52	0,09	0,17	1,11	19	0,08	42,9	166,58	20,78	1,67	291,01											322
Каша речневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8											330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	29,25											411
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	25,5	5,2	0,48	36,8											
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											
Итого за Завтрак	570	32,38	33,43	114,05	888,44	0,51	0,38	1,69	48,1	0,16	85,83	469,72	200,36	8,92	697,26											
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 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											71
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9												394
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66			0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42											
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9											
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											452
Итого за Обед	890	28,7	48,22	150,98	1163,09	0,7	0,31	26,64	896,05	0,68	129,3	446,07	144,86	6,73	1061,75											
Итого за День	1460	61,08	81,65	266,63	2051,53	1,21	0,69	28,33	944,15	0,84	215,13	915,79	345,22	15,65	1759,01											
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	І	І	І	І	І	І	І	І	І	
Итого за весь период		625,44	790,21	2487,3	19684,28	11,67	8,93	565,68	13409,15	13,47	3398,25	8519,89	2375,02	131,55	1787,86	0,18	2,47	0,54								
Среднее значение за период		62,544	79,021	248,73	1968,428	1,167	0,893	56,568	1340,915	1,347	339,825	851,989	237,502	13,155	178,786	0,018	0,247	0,054								

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 "Детям плюс" под ред. Мольникова И.П., Тугельна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Детям плюс" под ред. Мольникова И.П., Тугельна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринимательского питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.
- Выдается сок в индивидуальной упаковке или фруит