"Согласовано"

Начальник лагеря _____

_____(_____)

"___"_____20___г.

"Утверждаю"

Генеральный директор

ООО "Комбинат социального питания"

_____Ивченко С.В.

"___"_____20___г.

ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Биточек "Школьный"	100	14,2	17,3	12,7	277,9	0,00	0,40	5,80	0,00	0,10	17,80	23,50	138,60	2,10	0,20	46,80	32,10	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,2	167,1	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,79	20,93	36,90	1,08	0,42	0,00	17,88	309	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	1	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	0,40	9,50	0,00	15	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Итого за прием пищи:	**505**	**24,0**	**32,3**	**64,3**	**657,9**	0,08	0,53	68,80	0,20	0,10	140,49	57,43	259,30	3,96	1,12	84,00	50,68		
Обед																			
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	255	6,5	6,4	16,6	161,9	0,13	5,76	0,00	0,00	0,08	43,41	36,89	98,49	2,26	0,38	0,00	65,11	102	2015
Бризоль Хрустящая	100	26,0	27,0	3,6	385,2	0,00	0,60	53,20	0,30	0,30	346,80	26,90	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	ттк	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,3	202,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,38	77,53	0,59	0,83	0,00	60,52	302	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015
Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	76,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	8,40	38,30	1,80	0,50	59,80	2,50		
Кондитерское изделие без крема	70	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**819**	**43,2**	**47,0**	**132,8**	**1 168,1**	0,28	9,56	53,20	0,30	0,65	420,12	105,37	522,42	6,85	4,51	248,70	175,63		
Всего за день:		**67,2**	**79,3**	**197,1**	**1 826,0**	0,36	10,09	122,00	0,50	0,75	560,61	162,80	781,72	10,81	5,63	332,70	226,31		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,1	6,5	31,5	215,1	0,00	0,60	24,70	0,10	0,10	116,50	26,50	119,30	0,40	0,80	186,20	41,90	182	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	1	2015
Джем порционный	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00		
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	0,19	152,20	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	3,00	382	2015
Фрукт	150	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	**585**	**11,3**	**18,3**	**86,5**	**570,1**	0,06	16,70	89,10	0,30	0,29	304,60	72,80	287,90	4,00	1,70	443,40	46,90		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и мясом (конс)	250/5	3,2	3,3	15,7	105,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	27,10	11,40	35,50	0,80	0,20	82,50	71,20	111	2015
Тефтели "Особые" с соусом	100/50	14,3	18,3	12,2	272,4	0,00	1,10	1,80	0,00	0,10	23,50	25,50	154,30	2,30	0,20	76,00	35,50	ттк	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,0	38,2	241,0	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,63	134,09	201,28	4,53	1,49	0,00	57,09	302	2015
Овощи свежие	55	0,5	0,0	1,1	5,8	0,00	3,77	0,00	0,00	0,00	9,26	7,87	16,51	0,33	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	55	2,3	0,4	11,7	60,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	6,70	30,50	1,40	0,40	47,60	2,00		
Кондитерское изделие без крема	70	4,5	8,0	31,4	215,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**915**	**34,1**	**36,1**	**140,5**	**1 027,0**	0,35	5,57	2,00	0,00	0,18	89,09	187,36	438,09	9,36	2,29	207,30	165,59		
Всего за день:		**45,4**	**54,4**	**227,0**	**1 597,1**	0,41	22,27	91,10	0,30	0,47	393,69	260,16	725,99	13,36	3,99	650,70	212,49		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/40	26,8	12,8	42,3	409,3	0,00	0,40	24,70	0,10	0,40	274,90	38,50	302,40	0,90	0,80	304,60	3,80	223	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	377	2015
Выпечное изделие	50	4,2	2,0	30,5	156,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	13,02	17,37	49,78	0,85	0,00	1,50	0,20	424	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	**585**	**31,7**	**15,3**	**100,3**	**687,3**	0,10	13,70	24,70	0,10	0,44	322,82	72,17	374,38	5,35	1,00	687,70	6,50		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной	250/20/10	7,6	8,2	9,4	150,8	0,00	12,00	6,20	0,00	0,00	56,40	26,90	94,90	1,80	0,40	313,40	74,70	88	2015
Плов со свининой	250	16,9	17,4	54,1	454,7	0,10	2,10	0,60	0,00	0,10	46,60	57,70	216,40	2,60	1,30	193,70	163,20	291	2015
Овощи свежие	60	0,8	0,2	2,4	15,8	0,00	15,25	0,00	0,00	0,00	8,40	12,07	15,78	0,53	0,00	0,00	0,00	576	2004
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	4,20	19,10	0,90	0,30	29,90	1,20		
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90		
Кондитерское изделие без крема	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00		
Итого за прием пищи:	**882**	**31,8**	**37,5**	**130,2**	**1 016,8**	0,11	33,33	6,80	0,00	0,30	135,00	117,17	381,48	9,13	2,20	570,00	240,00		
Всего за день:		**63,5**	**52,8**	**230,4**	1 704,1	0,21	47,03	31,50	0,10	0,74	457,82	189,34	755,86	14,48	3,20	1 257,70	246,50		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Котлета "Морячок"	100	13,4	9,3	8,9	177,5	0,10	0,60	0,00	0,10	0,10	30,00	29,10	173,90	1,10	0,90	296,80	146,70		
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	136,4	0,08	18,02	0,00	0,00	0,08	36,70	27,53	85,90	1,00	0,75	0,00	56,38	312	2015
Овощи свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,05	0,00	0,00	0,00	5,04	4,28	8,98	0,18	0,00	0,00	0,00	576	2004
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90		
Кондитерскре изделие без крема	55	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**550**	**22,5**	**23,6**	**78,5**	**623,7**	0,18	20,70	0,00	0,10	0,18	88,34	70,61	292,88	3,06	1,85	329,60	203,98		
Обед																			
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/10/10	5,5	4,1	17,5	132,0	0,10	6,80	6,20	0,00	0,10	42,20	28,20	88,90	1,40	0,60	523,50	86,20	96	2015
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,3	21,1	5,4	294,0	0,00	1,00	12,00	0,00	0,10	35,10	19,60	147,90	2,10	0,30	68,90	82,60	62	2002
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,2	167,1	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,79	20,93	36,90	1,08	0,42	0,00	17,88	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015
Хлеб ржаной	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	**763**	**29,7**	**30,2**	**95,5**	**800,8**	0,29	8,50	18,20	0,00	0,22	122,16	94,41	334,48	6,98	1,82	650,90	189,28		
Всего за день:		**52,2**	**53,8**	**174,0**	1 424,4	0,47	29,20	18,20	0,10	0,40	210,50	165,02	627,36	10,04	3,67	980,50	393,26		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат социального питания»

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	0,30	0,45	105,90	0,30	0,00	193,65	57,00	239,55	2,40	1,95	0,00	87,00	ттк	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	**565**	**10,7**	**13,3**	**110,6**	**603,3**	0,30	12,98	105,90	0,30	0,00	224,75	68,40	256,15	5,48	2,15	347,50	89,50		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7,3	6,8	12,4	148,3	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	50,10	29,20	93,80	2,00	0,50	331,90	85,50	82	2015
Котлета "Лакомка"	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	ттк	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,3	202,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,38	77,53	0,59	0,83	0,00	60,52	302	2015
Овощи свежие	60	0,4	0,0	1,2	6,3	0,00	4,12	0,00	0,00	0,00	10,10	8,58	18,01	0,36	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	52	2,1	0,4	10,7	55,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	6,10	27,80	1,30	0,40	43,50	1,80		
Выпечное изделие	75	11,0	8,3	30,7	241,8	0,11	0,20	49,70	0,20	0,14	235,54	30,22	198,02	1,32	0,90	31,00	1,50	533	2003
Итого за прием пищи:	**887**	**39,0**	**39,1**	**132,9**	**1 067,8**	0,34	13,32	73,00	0,20	0,49	341,45	124,08	557,66	7,17	2,83	468,30	176,12		
Всего за день:		**49,6**	**52,4**	**243,4**	**1 671,1**	0,64	26,30	178,90	0,50	0,49	566,20	192,48	813,81	12,65	4,98	815,80	265,62		

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Котлета "Рубатка"	100	15,6	15,3	3,1	232,9	0,10	0,80	29,60	0,20	0,20	22,50	20,90	155,10	1,60	0,00	25,50	33,20	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,2	167,1	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,79	20,93	36,90	1,08	0,42	0,00	17,88	309	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,50	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	377	2015
Джем порционный	20	0,0	0,0	15,6	56,4	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**510**	**22,8**	**20,4**	**68,4**	**571,4**	0,18	9,60	29,60	0,20	0,20	50,99	57,53	220,60	3,98	0,52	113,80	51,78		
Обед																			
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	270	9,4	6,0	19,8	171,4	0,30	4,80	0,20	0,00	0,00	44,00	37,00	112,10	2,60	0,90	541,20	74,40	102	2015
Бризоль Хрустящая	100	26,0	27,0	3,6	383,2	0,00	0,60	53,20	0,30	0,30	346,80	26,90	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	ттк	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,3	202,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,38	77,53	0,59	0,83	0,00	60,52	302	2015
Овощи свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,43	0,00	0,00	0,00	8,43	7,16	15,02	0,30	0,00	0,00	0,00	576	2004
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	76,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	8,40	38,50	1,80	0,50	59,80	2,50		
Выпечное изделие	60	6,0	5,4	20,3	153,9	0,07	0,00	8,10	0,50	0,13	25,63	14,82	80,91	0,50	0,50	35,50	16,80	406	2015
Итого за прием пищи:	**874**	**48,2**	**43,1**	**116,9**	**1 080,7**	0,51	12,83	61,50	0,80	0,88	450,07	127,66	638,96	10,46	5,35	855,00	201,32		
Всего за день:		**70,9**	**63,5**	**185,3**	**1 652,1**	0,69	22,43	91,10	1,00	1,08	501,06	185,19	859,56	14,54	5,85	939,50	253,10		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат социального питания»

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/5	3,9	7,4	28,8	199,3	0,09	0,58	36,35	0,00	0,44	88,62	24,67	104,10	0,44	0,51	0,00	36,94	175	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	1	2015
Сыр (порциями)	15	3,9	3,9	0,0	51,6	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	150,00	7,50	91,50	0,10	0,50	14,30	0,00	15	2015
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	0,19	152,20	21,50	124,60	0,50	0,60	0,00	3,00	382	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	**525**	**14,0**	**23,2**	**69,1**	**547,2**	0,15	14,78	135,25	0,20	0,63	417,62	70,07	354,00	4,24	1,91	389,50	43,14		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и мясом (конс)	250/15	4,9	5,0	15,7	127,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	28,40	13,10	51,50	1,10	0,20	110,90	71,20	111	2015
Тефтели "Особые" с соусом	100/50	14,3	18,3	12,2	272,4	0,00	1,10	1,80	0,00	0,10	23,30	25,50	154,30	2,30	0,20	76,00	35,30	ттк	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,0	38,2	241,0	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,63	134,09	201,28	4,53	1,49	0,00	57,09	302	2015
Овощи свежие	65	0,9	0,2	2,6	17,1	0,00	16,47	0,00	0,00	0,00	9,09	13,06	17,07	0,58	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	41	2,7	0,5	13,7	71,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	7,80	35,70	1,60	0,50	55,80	2,50		
Выпечное изделие	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,80	0,10	0,13	186,94	23,95	157,74	1,02	0,70	24,80	1,20	533	2003
Итого за прием пищи:	**931**	**41,0**	**36,8**	**136,5**	**1 047,1**	0,44	18,57	41,80	0,10	0,31	278,26	219,28	617,59	11,13	3,09	268,70	167,09		
Всего за день:		**55,1**	**59,9**	**205,6**	**1 594,3**	0,59	33,15	177,05	0,30	0,94	695,88	289,35	971,59	15,37	5,00	658,20	210,23		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Оладьи с молоком сгущенным	150/50	11,1	6,6	87,8	449,0	0,26	1,10	88,50	0,00	0,40	281,10	66,20	297,70	2,20	0,50	0,00	3,50	ттк	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/10	0,1	0,0	10,0	42,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	377	2015
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	**550**	**11,7**	**7,0**	**111,2**	**552,1**	0,26	8,80	88,50	0,00	0,40	320,00	84,20	322,90	5,16	0,70	201,50	4,80		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	8,1	4,1	20,0	151,4	0,10	9,80	0,20	0,20	0,10	38,10	33,90	112,00	1,70	1,00	730,00	79,60	97	2015
Гуляш из свинины	50/50	13,7	14,5	4,5	219,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	53,50	80,80	260	2015
Картофель запеченый	150	3,0	3,8	24,6	148,6	0,20	12,00	12,00	0,10	0,10	37,70	32,50	84,30	1,60	0,50	853,40	287,50	ттк	
Овощи свежие	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015
Хлеб ржаной	33	1,3	0,2	6,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,20	1,10		
Кондитерское изделие без крема	70	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**863**	**30,3**	**31,5**	**116,4**	**898,4**	**0,3**	26,00	12,20	0,30	0,32	116,50	95,60	345,90	7,00	1,80	1 664,10	449,40		
Всего за день:		**42,0**	**38,5**	**227,6**	**1 450,5**	**0,6**	34,80	100,70	0,30	0,72	436,50	179,80	668,80	12,16	2,50	1 865,60	454,20		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «Комбинат социального питания» ИНН 7602088809

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,8	20,4	2,7	285,3	0,10	0,20	34,40	2,70	0,50	104,10	16,10	210,40	2,30	1,50	274,80	78,80	210	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	1	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	**525**	**17,0**	**28,8**	**40,4**	**522,6**	0,10	12,73	74,40	2,90	0,50	142,00	34,10	247,00	5,78	1,80	600,00	82,00		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,5	0,05	15,71	0,00	0,00	0,05	49,00	21,97	48,71	0,80	0,40	0,00	73,36	88	2015
Ежики мясные с соусом сметанным	150/50	19,7	28,8	16,3	424,4	0,10	1,90	12,50	0,20	0,10	46,40	31,40	207,80	2,90	0,70	120,30	104,30	64	2010
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,20	1,10		
Выпечное изделие	65	8,3	7,8	30,5	234,5	0,10	0,00	31,60	0,00	0,04	136,26	22,86	118,94	1,08	0,60	18,30	0,30	522	2003
Итого за прием пищи:	**735**	**31,7**	**41,8**	**93,3**	**916,1**	0,26	18,31	44,10	0,20	0,21	267,63	97,51	416,23	6,28	1,90	165,80	179,26		
Всего за день:		**48,7**	**70,6**	**133,7**	**1 438,7**	0,36	31,04	118,50	3,10	0,71	409,63	131,61	665,23	12,06	3,70	765,80	261,26		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Биточек "Мясной"	100	14,9	17,9	12,9	287,1	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	15,60	23,10	141,60	2,40	0,20	47,30	30,10	ттк	
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	136,4	0,08	18,02	0,00	0,00	0,08	36,70	27,53	85,90	1,00	0,75	0,00	56,38	312	2015
Овощи свежие	35	0,5	0,1	1,4	9,2	0,00	8,85	0,00	0,00	0,00	4,88	7,02	9,18	0,51	0,00	0,00	0,00	576	2004
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Кондитерское изделие без крема	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**545**	**21,9**	**30,6**	**71,8**	**662,3**	0,08	27,10	0,00	0,00	0,28	74,88	68,95	264,98	4,59	1,15	86,60	87,58		
Обед																			
Рассольник Ленинградский с курой	250/10	5,2	2,8	17,1	115,8	0,10	6,80	0,20	0,00	0,10	34,70	27,50	84,00	1,40	0,60	512,60	85,30	96	2015
Бризоль куриная	100	22,3	16,6	6,1	271,9	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,70	1,50	2,10	202,80	48,80	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,2	167,1	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,79	20,93	36,90	1,08	0,42	0,00	17,88	309	2015
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	**874**	**36,7**	**24,8**	**104,4**	**801,3**	0,38	13,90	0,40	0,40	0,30	103,39	87,93	320,00	7,98	3,72	964,30	155,18		
Всего за день:		**58,6**	**55,4**	**176,3**	**1 463,6**	0,46	41,00	0,40	0,40	0,58	178,27	156,88	584,98	12,57	4,87	1 050,90	242,76		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг
Итого за весь период	555,0	581,2	2 013,3	15 887,3	4,77	297,31	929,45	6,60	6,88	4 415,66	1 920,93	7 474,20	128,54	43,59	9 350,20	2 766,63
Среднее значение за период	55,5	58,1	201,3	1 588,7	0,48	29,73	92,95	0,70	0,69	441,57	192,09	747,42	12,85	4,36	935,00	276,66
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	32,9	53,1													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11	545	857

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «Комбинат социального питания» ИНН 7602088809 г Ярославль