

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № 35

Хелашвили О.В.

"05" 03 2021 г.



"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

" 20 г.



ООО "Комбинат социального питания"

Меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ
и лагерей внешкольного образования
возрастной группы 12-18 лет.

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

Неделя первая 1 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг	
Завтрак																			
	200	5.1	3.3	31.4	182.0	0.0	0.6	12.7	0.0	0.1	115.5	26.5	118.1	0.4	0.8	185.4	41.9	182	2015
Каша рисовая молочная	52	9.5	9.5	12.8	176.0	0.0	0.0	30.0	0.0	0.0	133.5	14.5	141.0	0.1	0.0	0.0	8.2	11	2004
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	200	3.5	3.2	17.7	119.9	0.0	0.6	13.2	0.0	0.1	121.5	20.2	95.1	0.5	0.4	184.0	9.9	379	2015
Кофейный напиток на молоке	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	0.2	333.6	2.4		
Яблоко	572	18.6	16.5	73.7	534.3	0.0	13.2	55.9	0.0	0.2	389.7	70.8	367.4	3.6	1.4	703.0	62.4		
Обед																			
	270	9.4	6.4	19.8	175.0	0.3	4.8	0.2	0.0	0.0	44.0	37.0	112.2	2.6	0.9	541.2	74.4	102	2015
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	100	26.0	27.0	3.6	383.2	0.0	0.6	53.2	0.3	0.3	346.8	26.9	301.1	1.3	2.8	188.9	47.1	ТК	
Бризоль Хрустящая	200	7.3	6.0	35.2	224.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	6.4	28.1	49.5	1.4	0.6	0.0	24.0	309	2015
Макаронные изделия отварные	100	1.3	0.4	3.9	26.1	0.0	25.2	0.0	0.0	0.0	13.9	20.0	26.1	0.9	0.0	0.0	0.0	576	2004
Помидор свежий	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.0	3.2	0.0	0.0	0.0	16.7	7.8	7.0	0.9	0.0	0.0	0.4	343	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8	7.2	33.1	1.5	0.5	51.7	2.1		
Хлеб ржаной	60	2.6	4.7	4.7	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Корж молочный	968	49.4	45.0	114.7	1177.6	0.5	33.8	53.4	0.3	0.3	434.7	127.0	529.0	8.6	4.8	781.8	148.0		
Итого за прием пищи:		68.0	61.5	188.4	1711.9	0.5	47.0	109.3	0.3	0.6	824.4	197.8	896.4	12.2	6.2	1484.8	210.4		
Всего за день:																			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецен-тур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг
Завтрак																			
Сосиска отварная	100	11.0	24.0	0.4	261.0	0.2	0.0	0.0	0.0	31.6	18.0	143.2	1.6	0.0	220.0	0.0	243	2015	
Пюре картофельное	180	3.7	5.8	24.5	165.0	0.1	21.8	0.0	0.0	44.4	33.3	103.9	1.2	0.9	0.0	68.2	312	2015	
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0.3	0.0	0.6	3.4	0.0	1.0	0.0	0.0	2.4	2.0	6.0	0.1	0.0	0.0	0.0	306	2015	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	6.6	17.0	0.4	0.1	26.2	0.7			
Чай с лимоном	200/15/10	0.1	0.0	15.2	62.0	0.0	1.2	0.0	0.0	14.2	2.4	4.4	0.4	0.0	0.0	0.0	377	2015	
Печенье в асс.	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Итого за прием пищи:	555	17.7	37.3	62.9	654.8	0.3	24.0	0.0	0.0	97.0	62.3	274.5	3.7	1.0	246.2	68.9			
Обед																			
Суп картофельный с мясом (копс)	255	2.5	3.7	13.3	97.0	0.1	6.6	0.2	0.0	27.8	23.0	57.3	1.0	0.4	467.5	74.5	97	2015	
Бифстроганов из отварной говядины	50/50	15.3	21.1	5.4	294.0	0.0	1.0	12.0	0.0	35.1	19.6	147.9	2.1	0.3	68.9	82.6	62	2002	
Рис отварной	180	4.3	5.1	45.0	244.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.4	30.6	93.5	0.7	1.0	0.0	73.0	302	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0.3	0.0	28.8	118.0	0.0	0.3	0.0	0.0	25.0	6.3	11.6	0.9	0.0	0.0	0.0	348	2015	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.0	0.0	0.0	0.0	4.5	4.8	21.8	1.0	0.3	34.0	1.4			
Слойка с конфитуром	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.1	0.0	0.2	2.1	45.1	9.4	148.3	1.9	1.1	135.9	19.2			
Итого за прием пищи:	820	38.8	50.8	120.5	1134.0	0.2	7.9	12.4	2.1	143.9	93.7	480.4	7.6	3.1	706.3	250.7			
Всего за день:		56.5	88.1	183.4	1788.8	0.5	31.9	12.4	2.1	240.9	156.0	754.9	11.3	4.1	952.5	319.6			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг
Завтрак																			
Блинчики с вишневым фаршем	225	10.1	12.8	83.3	484.5	0.3	0.5	105.9	0.3	0.0	193.7	57.0	239.6	2.4	2.0	0.0	87.0	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/8	0.1	0.0	10.0	42.0	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	14.2	2.4	4.4	0.4	0.0	0.0	0.0	377	
Груша	115	0.5	0.3	11.8	54.1	0.0	5.8	0.0	0.0	0.0	21.9	13.8	18.4	2.3	0.2	178.3	1.2		
Итого за прием пищи:	558	10.7	13.1	105.1	580.6	0.3	7.5	105.9	0.3	0.0	229.8	73.2	262.4	5.1	2.2	178.3	88.2		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и куриой	250/20	6.5	7.0	52.0	152.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	32.3	18.0	52.8	0.7	0.5	0.0	69.2	111	
Тертель Сочные со сметанно-томатным соусом	100/50	7.5	11.7	8.2	169.7	0.0	1.5	1.1	0.0	0.0	21.2	16.4	86.9	1.3	0.3	0.0	37.8	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.3	46.4	293.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	17.8	163.0	244.7	5.5	1.8	0.0	69.4	302	
Напиток из кураги	200	1.0	0.1	30.2	126.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	348	
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.2	27.2	1.1		
Пицца Школьная	110	13.3	14.2	39.7	348.1	0.1	0.8	21.4	0.1	0.1	160.7	36.3	189.0	1.9	0.7	112.2	1.5	412	
Итого за прием пищи:	930	39.9	40.5	183.2	1123.8	0.5	3.3	22.5	0.1	0.2	244.1	239.3	590.8	10.2	3.5	140.6	179.0		
Всего за день:		50.5	53.6	288.3	1704.4	0.8	10.8	128.4	0.4	0.2	473.8	312.5	853.2	15.3	5.7	318.9	267.2		

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	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг
Завтрак																		
Бризоль куриная	100	23.4	17.5	6.2	286.3	0.1	0.6	0.2	0.6	28.9	16.5	162.8	1.8	2.2	215.7	50.6	ТК	
Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.4	31.7	202.0	0.1	0.0	0.0	0.0	5.8	25.3	44.6	1.3	0.5	0.0	21.6	309	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.0	0.0	0.0	0.0	5.5	8.3	21.3	0.5	0.2	32.8	0.9		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	1.4	2.8	0.3	0.0	0.0	0.0	376	2015
Пирожное песочное	35	3.9	8.8	25.8	201.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	TV	
Итого за прием пищи:	550	35.9	32.4	86.6	794.9	0.2	0.6	0.2	0.6	51.3	51.5	231.5	3.9	2.9	248.5	73.1		
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7.3	9.8	9.0	160.7	0.0	12.0	0.2	0.0	48.9	26.2	90.1	1.8	0.4	302.5	73.8	88	2015
Плов со свиной	200	13.6	13.8	43.3	363.8	0.0	1.6	0.5	0.0	37.2	46.0	173.0	2.1	1.0	154.9	130.7	291	2015
Помидор свежий	100	1.3	0.4	3.9	26.1	0.0	25.2	0.0	0.0	13.9	20.0	26.1	0.9	0.0	0.0	0.0	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	133.0	0.0	0.7	0.0	0.0	32.4	17.5	23.4	0.7	0.0	0.0	0.0	349	2015
Хлеб ржаной	33	2.1	0.4	11.0	57.4	0.1	0.0	0.0	0.0	5.9	6.3	28.7	1.3	0.4	44.9	1.9		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	6.6	17.0	0.4	0.1	26.2	0.7		
Хачапури с сыром	60.0	8.8	6.7	24.3	193.0	0.1	0.2	39.8	0.2	186.7	24.0	158.0	1.0	0.8	24.8	1.2	533	2003
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.0	35.0	11.0	17.0	0.1	0.0	155.0	0.0		
Итого за прием пищи:	983	36.0	31.9	141.3	1024.4	0.2	77.7	40.5	0.2	364.4	157.6	533.3	8.3	2.7	708.3	208.5		
Всего за день:		71.9	64.3	227.9	1819.3	0.4	78.4	40.7	0.8	415.7	209.1	764.8	12.2	5.6	956.8	281.6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Гуляш из свинины	50/50	10.6	28.3	2.9	308.8	0.3	0.9	0.0	0.0	20.0	22.4	128.6	2.3	2.9	0.0	7.0	260	2015	
Рис отварной	180	4.3	5.1	45.0	244.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	30.6	93.5	0.7	1.0	0.0	73.0	302	2015	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	6.6	17.0	0.4	0.1	26.2	0.7		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	1.4	2.8	0.3	0.0	0.0	376	2015	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	0.2	333.6	2.4		
Итого за прием пищи:	635	17.0	34.5	85.0	721.6	0.3	12.9	0.0	0.0	0.4	61.1	70.6	255.1	6.2	4.2	359.8	83.1		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	255	1.8	4.9	10.9	104.0	0.0	10.7	0.0	0.0	0.1	49.7	26.1	54.6	1.2	0.5	0.0	66.2	82	2015
Рыба по-солонному	100	17.1	12.9	3.9	207.9	0.1	0.2	0.1	0.4	0.2	38.9	28.9	209.7	1.1	1.0	342.1	232.7	ПТК	
Пюре картофельное	180	3.7	5.8	24.5	165.0	0.1	21.8	0.0	0.0	0.1	44.4	33.3	103.9	1.2	0.9	0.0	68.2	312	2015
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	389	2015	
Хлеб ржаной	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	8.6	39.2	1.8	0.5	61.2	2.5		
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	850	32.2	35.3	83.7	793.2	0.3	32.7	0.1	0.4	0.4	141.1	96.9	407.4	5.3	2.9	403.3	369.6		
Всего за день:		49.2	69.8	168.7	1514.8	0.6	45.6	0.1	0.4	0.8	202.2	167.5	662.5	11.5	7.1	763.1	452.7		

Неделя вторая 1 день.

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каши "Дружба" молочная	200	5.4	10.1	39.4	0.1	0.8	49.8	0.0	0.6	121.4	33.8	142.6	0.6	0.7	0.0	50.6	175	2015	
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9.5	9.5	12.8	176.0	0.0	0.0	30.0	0.0	0.0	133.5	14.5	141.0	0.1	0.0	0.0	8.2	11	2004
Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.1	1.6	24.4	0.0	0.2	152.2	21.3	124.6	0.5	0.6	0.0	3.0	382	2015
Печенье в асс.	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Груша	115	0.5	0.3	11.8	54.1	2.3	0.0	0.0	0.0	19.7	12.4	16.6	2.1	0.2	178.3	1.2			
Итого за прием пищи:	587	20.6	30.3	93.5	733.1	0.2	4.7	104.2	0.0	0.8	426.8	82.0	424.8	3.3	1.5	178.3	63.0		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	250/5	3.5	5.4	11.4	109.4	0.1	5.4	0.2	0.2	0.0	32.0	21.1	67.7	1.2	0.4	406.8	75.8	97	2015
Бризоль Хрустящая	100	26.0	27.0	3.6	383.2	0.0	0.6	53.2	0.3	0.3	346.8	26.9	301.1	1.3	2.8	188.9	47.1	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.4	31.6	201.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	25.2	44.4	1.3	0.5	0.0	21.5	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	15	0.3	0.0	1.5	7.5	0.0	0.6	2.1	0.0	0.0	1.5	0.0	7.5	0.0	0.1	0.0	0.0	306	2015
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.2	14.0	8.0	14.0	2.8	0.0	0.0	0.0	389	2015
Хлеб ржаной	32	2.1	0.4	10.7	55.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	6.1	27.8	1.3	0.4	43.5	1.8		
Кекс творожный	70	4.5	8.0	31.4	215.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	852	42.9	46.2	110.4	1060.0	0.3	10.6	55.5	0.5	0.5	405.9	87.3	462.5	7.9	4.2	639.2	146.2		
Всего за день:		63.5	76.5	203.9	1793.1	0.5	15.3	159.7	0.5	1.3	832.7	169.3	887.3	11.2	5.7	817.5	209.2		

2 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Шницель из свинины	100	15.9	19.6	13.2	292.6	0.0	0.4	0.0	0.0	0.1	17.2	26.9	172.6	2.8	0.2	0.0	26.0	ТТК		
Рис отварной	200	4.8	5.6	49.7	269.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	7.1	33.8	103.2	0.8	1.1	0.0	80.6	302	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	9.9	25.5	0.6	0.2	39.3	1.1			
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	1.4	2.8	0.3	0.0	0.0	0.0	376	2015	
Джем порционный	20	0.0	0.0	13.6	56.4	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	4.4	2.8	3.2	0.1	0.0	28.0	0.0			
Итого за присем пищи:	560	23.1	26.1	101.9	737.0	0.0	8.4	0.0	0.0	0.4	46.4	74.8	307.3	4.6	1.5	67.3	107.7			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	6.8	3.2	15.8	120.9	0.0	0.9	0.2	0.0	0.0	29.2	13.4	54.0	0.9	0.6	107.1	72.4	111	2015	
Жаркое по-домашнему с курой	250	14.6	12.5	27.5	295.9	0.3	13.9	13.5	0.0	0.2	39.7	52.7	200.1	2.7	0.8	933.0	64.9	259/ТТК	2015	
Помидор свежий	100	1.3	0.4	3.9	26.2	0.0	25.3	0.0	0.0	0.0	13.9	20.1	26.2	0.9	0.0	0.0	0.0	576	2004	
Напиток из шиповника	200	0.5	0.2	26.4	116.4	0.0	44.0	0.1	0.0	0.0	21.0	7.1	13.1	0.6	0.0	89.1	0.0	348	2015	
Хлеб ржаной	33	2.2	0.4	11.0	57.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	6.3	28.7	1.3	0.4	44.9	1.8			
Соусика, запечённая в тесте	50/50	10.3	14.8	30.2	294.8	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	30.2	27.0	126.4	1.8	0.0	116.3	0.6	420	2015	
Мафари	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.0	38.0	0.0	0.0	0.0	35.0	11.0	17.0	0.1	0.0	155.0	0.0			
Итого за присем пищи:	1048	36.5	31.6	122.3	949.6	0.7	122.1	13.8	0.1	0.3	174.9	137.6	465.4	8.2	1.8	1445.4	139.7			
Всего за день:		59.5	57.7	224.2	1686.5	0.7	130.5	13.8	0.1	0.8	221.3	212.4	772.7	12.8	3.3	1512.7	247.4			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг	I, мг
Завтрак																			
Пудинг творожный с молоком сгущенным	170/50	29.1	13.0	58.5	489.3	0.0	0.7	31.9	0.3	0.6	352.6	49.6	372.1	1.3	1.3	432.4	10.8	223	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	1.4	2.8	0.3	0.0	0.0	0.0	376	2015
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	0.2	333.6	2.4		
Итого за прием пищи:	555	29.7	13.5	85.3	605.7	0.0	12.7	31.9	0.3	0.6	382.9	60.6	388.1	4.2	1.5	766.0	13.2		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/10	4.5	4.5	12.4	113.2	0.0	8.0	0.2	0.0	0.0	48.8	26.3	69.6	1.6	0.5	331.8	85.5	82	2015
Гуляш из отварной говядины	50/50	14.4	15.1	3.8	226.8	0.0	1.0	0.0	0.0	0.1	19.2	18.1	131.8	2.1	0.1	51.3	80.7	246	2015
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	8.1	51.2	323.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	19.6	179.9	270.1	6.1	2.0	0.0	76.6	302	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.0	3.2	0.0	0.0	0.0	16.7	7.8	7.0	0.9	0.0	0.0	0.4	343	2015
Хлеб ржаной	27	1.8	0.3	9.0	47.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	5.1	23.5	1.1	0.3	36.7	1.5		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	6.6	17.0	0.4	0.1	26.2	0.7		
Пирожное песочное	70	3.6	13.6	57.4	351.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	877	37.5	42.3	178.9	1256.8	0.4	12.2	0.2	0.0	0.2	113.6	243.8	519.0	12.2	3.0	446.0	245.4		
Всего за день:		67.2	55.8	264.2	1862.5	0.4	24.9	32.1	0.3	0.8	496.5	304.4	907.1	16.4	4.5	1212.0	258.6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг		K, мг	I, мг
Завтрак																		
Бризоль из кури	100	23.4	17.5	6.2	0.1	0.6	0.2	0.6	0.2	28.9	16.5	162.8	1.8	2.2	215.7	50.6	ТТК	
Пюре картофельное	180	3.7	5.8	24.4	164.3	0.1	21.7	0.0	0.0	44.2	33.2	103.5	1.2	0.9	0.0	67.9	312	
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.0	0.8	0.0	0.0	14.9	6.3	8.4	0.8	0.0	34.1	0.0	377	
Зеленый горошек консервированный отварной	20	0.7	0.0	1.1	6.7	0.0	2.0	0.0	0.0	4.7	4.0	12.1	0.2	0.0	0.0	0.0	306	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	9.9	25.5	0.6	0.2	39.3	1.1		
Итого за прием пищи:	550	30.3	24.2	62.3	598.6	0.2	25.1	0.2	0.6	99.3	69.9	312.3	4.6	3.3	289.1	119.6		
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7.6	7.1	9.0	137.9	0.0	12.0	0.2	0.0	49.0	26.4	92.3	1.8	0.4	302.5	73.8	88	
Плов со свиной	200	13.6	13.8	43.3	363.8	0.0	1.6	0.5	0.0	37.2	46.0	173.0	2.1	1.0	154.9	130.7	291	
Помидор свежий	100	1.3	0.4	3.9	26.2	0.0	25.3	0.0	0.0	13.9	20.1	26.2	0.9	0.0	0.0	0.0	576	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	133.0	0.0	0.7	0.0	0.0	32.4	17.5	23.4	0.7	0.0	0.0	0.2	349	
Хлеб ржаной	26	1.7	0.4	8.7	45.2	0.1	0.0	0.0	0.0	4.7	5.0	22.6	1.0	0.4	35.4	1.4	14	
Груша	115	0.5	0.3	11.8	54.1	0.0	2.3	0.0	0.0	19.7	12.4	16.6	2.1	0.2	178.3	1.2		
Булочка с конфитуром	50	2.8	2.5	28.3	146.5	0.1	0.0	8.0	0.0	9.9	10.1	28.0	0.7	0.0	59.1	0.0	406	
Итого за прием пищи:	961	28.1	24.5	137.0	906.7	0.2	41.9	8.7	0.0	266.1	207.4	694.4	13.9	5.3	1019.3	326.9		
Всего за день:		58.4	48.7	199.3	1505.3	0.4	67.0	8.9	0.6	0.5	266.1	207.4	694.4	13.9	5.3	1019.3	326.9	

5 день

Присем пищи, наименованиес блюда	Масса порции	Писевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углево- ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг
Завтрак																			
Сосиса отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	15,8	9,0	71,6	0,8	0,0	110,0	0,0	254	2008
Макаронс отварные с сыром	170	11,2	8,6	40,2	295,5	0,1	0,1	40,1	0,1	0,1	202,9	19,8	145,2	1,2	1,1	91,0	100,9	309	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	9,9	25,5	0,6	0,2	39,3	1,1		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3	0,0	0,0	0,0	376	2015
Макарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	0,0	155,0	0,0		
Итого за присем пищи:	560	19,9	21,7	73,3	582,6	0,3	38,1	40,1	0,1	0,2	271,4	51,1	262,1	3,0	1,3	395,3	102,0		
Обед																			
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/10/10	5,5	4,1	17,5	132,0	0,1	6,8	6,2	0,0	0,1	42,2	28,2	88,9	1,4	0,6	523,5	86,2	96	2015
Рыба по-солнечному	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,1	0,2	0,1	0,4	0,2	38,9	28,9	209,7	1,1	1,0	342,1	232,7	ТТК	
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,8	243,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	30,5	93,1	0,7	1,0	0,0	72,7	302	2015
Компот из черной смородины	200	0,5	0,1	28,9	123,0	0,0	27,6	0,0	0,0	0,0	23,7	13,4	18,4	0,7	0,0	0,0	0,0	345	2015
Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	64,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,0	32,2	1,5	0,4	50,3	2,1		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	6,6	17,0	0,4	0,1	26,2	0,7		
Сочень с второгом	70	6,6	11,2	29,4	238,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за присем пищи:	877	37,9	34,4	147,2	1060,7	0,4	34,6	6,3	0,4	0,6	122,3	114,6	459,3	5,8	3,1	942,1	394,6		
Всего за день:		57,8	56,1	220,5	1643,3	0,7	72,7	46,4	0,5	0,8	393,7	165,7	721,4	8,8	4,4	1337,4	496,6		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг
Итого за весь период	602,5	632,1	2168,8	17029,9	5,5	359,5	551,8	6,0	7,2	4367,2	2102,1	7914,8	86,5	51,8	10375,0	3070,2
Среднее значение за период	60,3	63,2	216,9	1703,0	0,5	36,0	55,2	0,6	0,7	436,7	210,2	791,5	8,7	5,2	1037,5	307,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	33	53													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18	568	917