

"Согласовано"

Начальник лагеря Магазова А.В.

05.03.2021



Меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ

и лагерей внешкольного образования
возрастной группы 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.372.4.3590-20)

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, 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																				
Каша рисовая молочная	200	5.1	3.3	31.4	182.0	0.00	0.60	12.70	0.00	0.10	115.50	26.50	118.10	0.40	0.80	185.40	41.90	182	2015	
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9.5	9.5	12.8	176.0	0.00	0.00	30.00	0.00	0.04	133.50	14.50	141.00	0.13	0.00	0.00	8.20	11	2004	
Кофейный напиток на молоке	200	3.5	3.2	17.7	119.9	0.00	0.60	13.20	0.00	0.10	121.50	20.20	95.10	0.50	0.40	184.00	9.90	379	2015	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40			
Итого за прием пищи:	572	18.6	16.5	73.7	534.3	0.00	13.20	55.90	0.00	0.24	389.70	70.80	367.40	3.63	1.40	703.00	62.40			
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным, говядиной	250/20	14.9	12.8	19.4	264.5	0.30	4.60	0.20	0.00	0.10	45.20	42.20	156.70	3.20	0.90	470.20	74.30	102	2015	
Биточки 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		
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.3	167.7	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	21.00	37.02	1.08	0.42	0.00	17.93	309	2015	
Кукуруза консервированная отварная	15	0.3	0.0	1.5	7.5	0.00	0.64	2.10	0.00	0.00	1.50	0.00	7.46	0.00	0.11	0.00	0.00	306	2015	
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.1	0.0	25.8	103.8	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	11.70	3.30	3.60	0.10	0.00	44.00	0.80	343	2015	
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50			
Кеке творожный	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:	831	52.9	52.6	116.7	1186.8	0.38	6.64	55.50	0.30	0.40	414.71	98.30	528.48	6.68	4.53	738.50	141.63			
Всего за день:		71.5	69.1	190.4	1721.1	0.38	19.84	111.40	0.30	0.64	804.41	169.10	895.88	10.31	5.93	1441.50	204.03			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев-оды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Дэ, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Завтрак																			
Сосиска отварная	100	11.0	23.9	0.4	261.0	0.20	0.00	0.00	0.00	0.20	31.50	18.00	143.10	1.60	0.00	220.00	0.00	254	2008
Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.3	137.0	0.08	18.09	0.00	0.00	0.08	36.85	27.64	86.24	1.00	0.75	0.00	56.61	312	2015
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0.3	0.0	0.6	3.4	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	2.36	2.03	6.04	0.11	0.00	0.00	0.00	306	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	200/15/10	0.1	0.0	15.2	62.0	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
Печенье в ас.	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:	525	17.1	36.2	58.7	626.7	0.28	20.30	0.00	0.00	0.28	89.31	56.67	256.78	3.47	0.85	246.20	57.31		
Обед																			
Суп картофельный с мясом (копс)	205	2.2	2.8	10.7	76.9	0.10	5.30	0.20	0.00	0.00	22.50	18.50	47.40	0.80	0.30	376.80	59.50	97	2015
Бифстеготатон 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	87.60	62	2002
Рис отварной	150	3.6	4.3	37.5	203.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.33	25.48	77.84	0.59	0.83	0.00	60.77	302	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0.3	0.0	28.8	118.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	25.00	6.30	11.60	0.90	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	5.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70		
Липовое песочное	70	3.6	13.6	57.4	351.0	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:	756	27.0	42.2	150.2	1996.9	0.23	6.60	12.20	0.00	0.35	93.53	75.78	311.74	5.59	1.83	487.90	204.57		
Всего за день:		44.1	78.4	208.9	1723.6	0.51	26.90	12.20	0.00	0.63	182.84	132.45	568.52	9.06	2.68	734.10	261.88		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	0,30	0,45	105,90	0,30	0,00	193,65	57,00	239,55	2,40	1,95	0,00	87,00	тгк 4043833	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/8	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
Пирожка	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20		
Итого за прием пищи:	558	10,7	13,1	105,1	580,6	0,30	3,95	105,90	0,30	0,00	227,55	71,80	260,55	4,86	2,15	178,30	88,20		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и куриой	250/20	6,5	7,0	52,0	152,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	32,30	18,00	52,80	0,70	0,50	0,00	69,20	111	2015
Тортелли "Солнчные" со сметанно-томатным соусом	100/50	15,1	20,7	13,6	308,0	0,00	2,20	17,50	0,00	0,10	50,70	28,40	177,70	2,50	0,30	116,40	91,50	тгк 402687	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,5	243,2	0,25	0,90	0,00	0,00	0,08	14,77	135,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60	302	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	24	1,6	0,3	8,0	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,60	20,90	1,00	0,30	32,60	1,30		
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		
Пирожка Школьная	110	13,3	14,2	39,7	348,1	0,14	0,80	21,40	0,10	0,05	160,66	36,25	189,02	1,94	0,70	112,20	1,50	412	2015
Итого за прием пищи:	924	47,5	49,0	192,4	994,5	0,44	4,00	38,90	0,10	0,25	275,63	230,94	660,52	11,11	3,39	288,60	221,80		
Итого за день:		58,2	62,1	297,4	1 575,1	0,74	7,95	144,80	0,25	0,25	503,18	302,74	921,07	15,97	5,54	466,90	310,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углев. олд., 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																			
Возмоль из куры	100	23,4	17,5	6,2	286,3	0,10	0,60	0,20	0,60	0,20	28,90	16,50	162,80	1,80	2,20	215,70	50,60	тгк	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	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 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
Пирожное песочное	35	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,10	0,40	0,10	12,10	4,60	40,60	0,70	0,30	53,40	3,90		
Итого за прием пищи:	515	34,4	31,4	78,6	747,5	0,18	0,63	0,30	1,00	0,30	61,31	50,10	260,22	4,26	3,02	295,30	73,13		
Обед																			
Пш из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	10,8	12,5	8,9	204,0	0,00	12,00	0,20	0,00	0,00	50,50	29,70	120,10	2,20	0,40	302,50	75,80	88	2015
Плов со свининой	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	36,50	46,00	172,90	2,10	1,00	154,90	122,70	291	2015
Помидор свежий	60	0,8	0,2	2,4	15,7	0,00	15,14	0,00	0,00	0,00	8,35	12,01	15,66	0,52	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10		
Соус томатный	50/50	6,1	13,3	1,4	150,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	17,50	9,60	77,60	0,90	0,00	116,30	0,60	420	2015
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,70	2,60	0,20	333,60	2,40		
Итого за прием пищи:	980	34,3	40,6	109,8	975,1	0,31	67,44	0,70	0,10	0,32	186,95	132,81	458,86	8,02	1,80	779,00	201,40		
Всего за день:		68,7	72,0	188,4	1 722,6	0,49	68,07	1,00	1,10	0,62	248,26	182,91	719,08	12,28	4,82	1 074,30	274,53		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев. ода, 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	45/45	9,6	25,4	2,6	277,9	0,23	0,79	0,00	0,00	0,00	18,00	20,14	115,77	2,03	2,59	0,00	6,30	260	2015
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302	2015
Бульон куриный	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 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
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40		
Итого за прием пищи:	595	15,2	30,8	77,0	649,2	0,26	12,82	0,00	0,00	0,34	58,01	63,14	226,38	5,89	3,72	359,80	69,99		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (конс)	205	2,2	4,8	8,7	96,0	0,00	8,50	0,00	0,00	0,04	40,40	21,80	51,70	1,10	0,40	0,00	53,00	82	2015
Рыба по-соломенному	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,10	0,20	0,10	0,40	0,20	38,90	28,90	209,70	1,10	1,00	342,10	232,70	ТТК	
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,08	36,85	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	312	2015
Огулец свежий	60	0,3	0,0	1,3	6,3	0,00	4,11	0,00	0,00	0,00	10,11	8,53	18,01	0,32	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	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,80	21,80	1,00	0,30	34,00	1,40		
Сочень с творогом	70	6,6	11,2	29,4	238,0	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:	810	31,0	34,0	92,2	816,7	0,19	34,90	0,10	0,40	0,52	144,76	99,67	401,45	7,32	2,45	376,10	343,71		
Всего за день:		46,2	64,8	169,2	1 465,9	0,45	47,72	0,10	0,40	0,86	202,77	162,81	627,83	13,21	6,17	735,90	413,70		

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углев. ода, 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																			
Каша "Дружба" молочная	200	5,4	10,1	39,4	273,0	0,12	0,80	49,80	0,00	0,60	121,40	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60	175	2015
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0	0,00	0,00	30,00	0,00	0,04	133,50	14,50	141,00	0,13	0,00	0,00	8,20	11	2004
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
Печенье в ас.	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		
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20		
Итого за прием пищи:	587	20,6	30,3	93,5	733,1	0,18	4,70	104,20	0,00	0,83	426,80	82,00	424,80	3,33	1,50	178,30	63,00		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	250/5	3,5	5,4	11,4	109,4	0,10	5,40	0,20	0,20	0,00	32,00	21,10	67,70	1,20	0,40	406,80	75,80	97	2015
Бризоль Хрусткая	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	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	20	0,3	0,0	2,0	10,0	0,00	0,85	2,80	0,00	0,00	2,00	0,00	9,95	0,00	0,15	0,00	0,00	306	2015
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	28	1,8	0,3	9,4	48,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,30	24,40	1,10	0,30	38,10	1,60		
Кекс творожный	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:	823	41,6	45,2	104,3	1 021,9	0,29	10,85	56,20	0,50	0,50	404,61	82,30	454,17	7,48	4,07	633,80	142,43		
Всего за день:		62,2	75,5	197,8	1 755,0	0,47	15,55	160,40	0,50	1,33	831,41	164,30	878,97	10,81	5,57	812,10	205,43		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углев. ода, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Шницель из свинины	90	14,3	17,6	11,9	262,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	15,20	24,20	155,00	2,50	0,20	45,50	24,80	т.т.к. 631,44	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302	2015
Батон йодированный	30	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		
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
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		
Итого за прием пищи:	500	20,3	22,7	88,3	639,5	0,03	8,33	0,00	0,00	0,35	42,61	63,70	264,11	4,06	1,23	112,80	86,49		
Обед																			
Суп с макаронами изделиями и куриой	250/15	6,8	3,2	15,8	120,9	0,00	0,90	0,20	0,00	0,00	29,20	13,40	54,00	0,90	0,60	107,10	72,40	111	2015
Жаркое по-домашнему с куриой	250	14,6	12,5	27,5	295,9	0,30	13,90	13,50	0,00	0,20	39,70	52,70	200,10	2,70	0,80	933,00	64,90	259,т.т.к	2015
Помидор свежий	60	0,8	0,2	2,4	15,7	0,00	15,14	0,00	0,00	0,00	8,35	12,01	15,66	0,52	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	26,4	116,4	0,00	44,00	0,10	0,00	0,00	21,00	7,10	13,10	0,60	0,00	89,10	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	33,10	1,50	0,50	51,70	2,10		
Слойка с ветчиной и сыром	70	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	т.т.к	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00		
Итого за прием пищи:	983	26,0	16,8	92,3	653,0	0,50	111,94	13,80	0,00	0,20	140,05	103,41	332,96	6,32	1,90	1 335,90	139,40		
Всего за день:		46,3	39,5	180,5	1 292,5	0,53	120,27	13,80	0,00	0,55	182,66	167,11	597,07	10,38	3,13	1 448,70	225,89		

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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Пудинг творожный с молоком стуженым	150/50	25,4	24,2	56,0	544,5	0,29	1,27	140,50	0,00	0,58	304,06	48,91	365,20	1,85	1,38	0,00	11,19	223	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
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20		
Итого за прием пищи:	530	26,0	24,5	82,8	658,6	0,29	3,60	140,50	0,00	0,58	334,86	62,71	384,60	4,23	1,58	178,30	12,39		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/10	6,2	5,8	12,4	134,6	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	49,60	28,10	84,40	1,90	0,50	331,80	85,50	82	2015
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,4	15,1	3,8	226,8	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	19,20	18,10	131,80	2,10	0,10	51,30	80,70	246	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,5	243,2	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,77	135,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60	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	0,00	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50		
Пирожное песочное	70	3,6	13,6	57,4	351,0	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:	825	36,1	41,2	161,9	1 176,9	0,37	12,20	0,20	0,00	0,00	108,37	197,89	465,50	11,27	2,59	444,30	226,70		
Всего за день:		62,0	65,7	244,7	1 835,4	0,66	15,80	140,70	0,00	0,78	443,23	260,60	850,10	15,50	4,17	622,60	239,09		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Завтрак																			
Бриоль из кури	100	23.4	17.5	6.2	286.3	0.10	0.60	0.20	0.60	0.20	28.90	16.50	162.80	1.80	2.20	215.70	50.60		
Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.3	137.0	0.08	18.09	0.00	0.00	0.08	36.85	27.64	86.24	1.00	0.75	0.00	56.61		ТТК
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0.3	0.6	3.4	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	0.00	2.35	2.02	6.04	0.11	0.00	0.00	0.00	312	2015
Ватон йодированный	20	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	0.20	28.80	0.80		306
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
Итого за прием пищи:	500	28.7	22.9	53.6	546.8	0.18	20.50	0.20	0.60	0.28	87.80	59.76	282.18	4.11	3.15	278.60	108.01		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей	250/20	10.7	12.5	9.0	203.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.10	50.40	29.60	119.60	2.20	0.40	302.50	73.80		88
Плов со свиной	200	13.6	13.8	43.3	363.8	0.00	1.60	0.50	0.00	0.10	37.20	46.00	173.00	2.10	1.00	154.90	130.70		291
Помидор свежий	60	0.8	0.2	2.4	15.7	0.00	15.14	0.00	0.00	0.00	8.35	12.01	15.66	0.52	0.00	0.00	0.00		576
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	133.0	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.40	17.50	23.40	0.70	0.00	0.00	0.00		349
Соуска, запеченная в тесте	50/50	6.1	1.3	1.4	150.0	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	17.50	9.60	77.60	0.90	0.00	116.30	0.60		420
Хлеб ржаной	20	1.3	0.3	6.7	34.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20		
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	33.60	2.40		
Итого за прием пищи:	970	33.6	40.6	106.6	957.1	0.21	41.44	0.70	0.10	0.32	172.25	131.91	457.26	10.62	2.10	961.70	209.90		
Всего за день:		62.3	63.5	160.2	1 503.9	0.39	61.94	0.90	0.70	0.60	260.05	191.67	739.44	14.73	5.25	240.30	317.91		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Сосиска отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	254	2008	
Макарона отварные с сыром	170	11,2	8,6	40,2	295,5	0,10	0,10	40,10	0,10	0,10	202,90	19,80	145,20	1,20	1,10	91,00	100,90	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 лимонн 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	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	19,1	21,4	68,2	556,4	0,30	38,13	40,10	0,10	0,20	269,20	47,80	253,60	2,78	1,20	382,20	101,60			
Обед																				
Рассолник Ленинградский с курой, сметаной	250/20/10	8,5	4,2	17,5	147,1	0,10	6,90	6,20	0,00	0,10	44,10	30,10	106,50	1,50	0,80	549,30	87,00	96	2015	
Рыба по-солнечному	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,10	0,20	0,10	0,40	0,20	38,90	28,90	209,70	1,10	1,00	342,10	232,70	ТТК		
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302	2015	
Компот из черной смородины	200	0,5	0,1	28,9	123,0	0,01	27,60	0,00	0,00	0,02	23,70	13,40	18,40	0,70	0,00	0,00	0,20	345	2015	
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	5,50	25,20	1,20	0,40	39,40	1,60			
Соус с творогом	70	6,6	11,2	29,4	238,0	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:	829	38,2	32,9	126,8	969,0	0,34	34,70	6,30	0,40	0,57	117,21	103,30	437,41	5,08	3,03	930,80	382,09			
Всего за день:		57,3	54,3	195,0	1 525,4	0,64	72,83	46,40	0,50	0,77	386,41	151,10	691,01	7,86	4,23	1 313,00	483,69			

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	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг
Итого за весь период	578,8	644,9	2 037,1	5,3	16 120,5	456,9	631,7	3,9	7,0	4 045,2	1 884,8	7 489,0	120,1	47,5	9 889,4	2 936,2
Среднее значение за период	57,9	64,5	203,7	0,5	1 612,1	45,7	63,2	0,4	0,7	404,5	188,5	748,9	12,0	4,8	988,9	293,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	36	51													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь 7-11	543	874