

Директор МОУ СПШ № 35

Хелашвили О.В.

"01" 06 2021

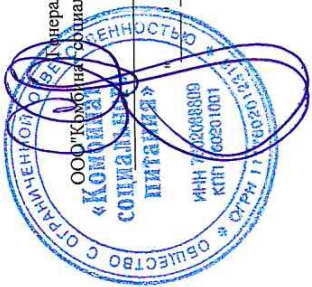


"Утверждаю"

ный директор
ного питания"

Ивченко С.В.

20 г.



ООО "Комбинат социального питания"

Примерное 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)

(для буфетов-раздаточных)

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	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																			
Булочка "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	
Макaronные изделия отварные гр.А	180	6,6	5,4	31,6	201,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,77	25,32	44,56	1,30	0,48	0,00	21,54	309	
Овощи свежие	30	0,4	0,1	1,2	7,9	0,00	7,61	0,00	0,00	0,00	4,20	6,04	7,89	0,27	0,00	0,00	0,00	2015	
Батон батонированный	2,5	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90	576		
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	
Итого за прием пищи:	550	23,2	23,5	73,4	612,7	0,10	8,04	5,80	0,00	0,10	44,37	64,40	215,15	4,43	0,88	79,60	54,54		
Обед																			
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (копс)	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	
Бризоль Хрустящая	100	20,0	27,0	3,6	383,2	0,00	0,60	53,20	0,30	0,30	346,80	26,90	30,10	1,30	2,80	188,90	47,10	ТТК	
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,8	242,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	302	
Налиток из смеси снежков 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	
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:	849	43,9	47,9	140,2	1208,5	0,29	9,56	53,20	0,30	0,70	421,18	110,45	337,93	6,97	4,68	248,70	187,73		
Всего за день:	67,1	71,4	213,6	1 821,2	0,39	17,60	59,00	0,30	0,80	465,55	174,91	753,08	11,42	5,56	328,30	242,27			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2. день			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,1	6,5	31,5	215	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	
Батон изюбированный	25	1,9	0,7	13,6	65,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90			
Джем порционный	200	4,1	3,0	5,6	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	12,5	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	0,19	152,20	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	3,50	382	2015	
Фрукт	125	0,5	0,5	12,5	58,8	0,00	17,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Итого за прием пищи:	575	11,6	11,2	87,9	514,8	0,06	22,70	49,10	0,10	0,29	298,60	68,90	282,20	4,30	1,80	594,50	48,30			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и мясом	265	4,9	5,0	15,7	127,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	38,40	13,10	51,50	1,10	0,20	110,90	71,20	111	2015	
Тертый "Особые" с соусом	100/50	14,5	7,3	12,2	272,4	0,00	1,10	1,80	0,00	0,10	35,30	25,30	154,30	2,30	0,20	76,00	35,30	TKK		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	18,2	45,8	289,2	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	17,56	160,91	5,44	1,79	0,00	68,51	200	2015		
Овощи свежие	100	0,6	0,0	10,6	10,6	0,00	6,86	0,00	0,00	0,00	16,85	14,32	30,05	0,60	0,00	0,00	576	2004		
Напиток из кургати	200	1,0	0,1	50,2	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	25	1,5	0,3	7,7	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	4,40	20,00	0,90	0,30	31,30	1,30			
Кондитерское изделие без крема	70	4,5	8,0	31,4	135,0	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:	988	37,0	38,9	145,0	1 081,1	0,30	8,60	2,00	0,00	0,20	98,71	220,03	497,39	10,34	2,49	219,40	176,31			
Всего за день:		48,6	50,1	232,9	1 595,9	0,36	31,66	51,10	0,10	0,49	397,31	288,93	779,59	14,64	4,29	813,90	224,61			

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	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																			
Запеканка творожная с молоком стуженым	150/30	26,1	12,0	36,8	0,00	0,30	24,70	0,10	0,30	247,30	35,50	282,70	0,90	0,70	268,10	3,10	223	2015	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Выпечное изделие	50	4,2	1,9	30,2	155,2	0,10	0,00	0,00	0,04	12,89	17,20	49,30	0,84	0,00	1,50	0,20	424	2015	
Фрукт	12,5	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Итого за прием пищи:	570	30,9	14,4	94,3	650,5	0,10	12,83	24,70	0,10	0,34	291,29	64,10	348,60	4,82	0,90	617,10	5,80		
Обед																			
Шти из свежей капусты с картошкой, говядиной	250/20	7,3	6,9	9,0	0,00	12,00	0,20	0,00	0,00	48,90	26,20	90,00	1,80	0,40	302,50	73,80	88	2015	
Пюре со свиной	250	16,9	17,4	54,1	0,10	2,10	0,60	0,00	0,10	46,60	57,70	216,40	2,60	1,30	195,70	163,20	291	2015	
Овощи свежие	100	1,3	0,4	4,0	26,2	0,00	25,33	0,00	0,00	13,97	20,08	26,24	0,89	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	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16,0	83,5	0,10	0,00	0,00	0,00	8,60	9,10	41,80	1,90	0,60	65,30	2,70			
Удобе ржаной	12	0,6	1,9	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			
Кондитерское изделие без крема	20	0,1	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			
Итого за прием пищи:	888	29,8	32,2	115,2	898,0	0,21	43,43	0,80	0,00	0,30	132,07	121,08	388,44	9,99	2,30	561,50	239,70		
Всего за день:		60,7	46,6	209,4	1 548,5	0,31	56,26	25,50	0,10	0,64	423,36	185,18	737,04	14,81	3,20	1 178,60	245,50		

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	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																			
Котлета "Морячок"	100	13,4	9,3	8,9	177,5	0,10	0,60	0,00	0,10	30,00	29,10	173,90	1,10	0,90	296,80	146,70	ТТК		
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,3	163,7	0,10	21,62	0,00	0,00	44,04	33,04	103,08	1,20	0,90	0,00	67,66	312	2015	
Овощи свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	0,06	0,00	0,00	5,06	4,30	9,01	0,18	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон iodированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90			
Итого за прием пищи:	550	19,2	15,8	61,7	469,9	0,20	24,31	0,00	0,10	95,70	76,14	310,09	3,26	2,00	329,60	215,26			
Обед																			
Рассольник Ленинградский с куриой	250/10	5,2	2,8	17,1	115,8	0,10	6,80	0,20	0,00	34,70	27,50	84,00	1,40	0,60	512,60	85,30	96	2015	
Гушли из говядины	50/50	14,4	15,1	3,8	226,8	0,00	1,00	0,00	0,00	19,20	18,10	131,80	2,10	0,10	51,30	80,70	246	2015	
Макаронные изделия отварные гр.А	180	6,6	5,4	31,6	201,4	0,10	0,00	0,00	0,00	5,77	25,22	44,56	1,30	0,48	0,00	21,54	309	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015	
Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	0,10	0,00	0,00	0,00	7,60	8,00	36,50	1,70	0,50	57,10	2,40			
Кондитерское изделие без крема	35	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			
Итого за прием пищи:	817	33,5	32,6	124,3	951,0	0,31	8,50	0,20	0,00	99,64	96,30	320,24	7,20	1,68	621,00	190,14			
Всего за день:		52,7	48,3	186,0	1 420,9	0,51	32,81	0,20	0,10	195,34	172,44	630,33	10,46	3,68	950,60	405,40			

5 день

Принем 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																			
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	83,50	82	2015
Котлета "Лакомка"	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,30	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	ттк	
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,8	242,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	302	2015
Овощи свежие	100	1,4	0,3	4,0	26,3	0,00	25,34	0,00	0,00	0,00	13,99	20,11	26,27	0,90	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из курати	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	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		
Валенное изделие	50	3,6	6,3	22,1	159,6	0,60	0,00	0,00	0,00	0,03	9,94	13,76	35,14	0,70	0,30	0,00	24,10		
Итого за прием пищи:	944	34,1	38,4	138,6	1 067,0	0,84	34,34	25,30	0,00	0,43	124,90	126,53	429,05	7,71	2,50	453,60	211,52		
Всего за день:		44,8	51,7	249,1	1 670,3	1,14	47,32	131,20	0,30	0,43	349,65	194,93	685,20	13,19	4,65	801,10	301,02		

Неделя вторая 1 день

Принем 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			К, мг
Завтрак																			
Котлета "Рубчатка"	100	15,6	15,3	3,1	232,9	0,10	0,80	29,60	0,20	22,50	20,90	155,10	1,60	0,00	25,50	33,20	37,0	2015	
Макаронные изделия отварные гр.А	180	6,6	5,4	31,6	201,4	0,10	0,00	0,00	0,00	5,77	25,22	44,56	1,30	0,48	0,00	21,54	309		
Батон подорожный	30	2,3	0,9	13,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	1,0		
Чай с лимоном	200/158	0,3	0,0	13,2	63,6	0,00	1,30	0,00	0,00	16,00	6,70	9,00	0,80	0,00	38,90	0,00	377		
Джем порционный	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,00	4,40	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00	0,00	2015	
Итого за прием пищи:	553	24,8	21,6	78,9	632,9	0,20	10,10	29,60	0,20	55,27	65,52	237,36	4,40	0,68	131,70	55,84			
Обед																			
Суп картофельный с горохом, лушечным, мясом (колс)	255	6,5	6,4	16,6	161,9	0,13	5,76	0,00	0,08	43,41	36,89	98,49	2,26	0,38	0,00	65,11	102	2015	
Бриоль Хрусткая	100	26,0	27,0	3,6	383,2	0,00	0,60	53,20	0,30	346,80	26,90	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	378		
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,8	242,8	0,04	0,00	0,00	0,30	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	502		
Овощи свежие	100	1,4	0,3	4,0	26,3	0,00	25,34	0,00	0,00	13,99	20,11	26,27	0,90	0,00	0,00	0,00	576		
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,20	1,10			
Батон подорожный	19	1,4	0,6	9,8	49,8	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	6,30	16,20	0,40	0,10	24,90	0,70			
Итого за прием пищи:	874	40,9	39,6	105,6	986,8	0,18	35,70	53,20	0,30	432,37	132,46	566,50	9,17	4,48	241,00	186,63			
Всего за день:		65,7	61,2	184,5	1 619,6	0,38	45,80	82,80	0,50	487,64	197,98	803,86	13,57	5,16	372,70	242,47			

2 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	
		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																		
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,4	10,1	39,4	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
Батон гидроованный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Сыр (порции)	15	3,9	3,9	0,0	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	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	12,5	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	575	16,2	18,9	84,7	581,0	0,18	15,00	108,70	0,00	0,79	450,20	82,50	398,00	4,60	2,20	401,10	57,20	
Обед																		
Суп с макаронами из пшеницы, говядиной	250/10	5,2	4,7	15,7	129,8	0,00	0,70	0,20	0,00	27,70	13,30	51,70	1,00	0,20	68,30	71,20	111	2015
Пюре картофельное с соусом	100/50	14,3	18,3	12,2	272,4	0,00	1,10	1,80	0,00	0,10	23,50	23,50	154,30	2,30	0,20	76,00	35,30	ТТК
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,3	163,7	0,10	21,62	0,00	0,10	44,04	35,04	103,08	1,20	0,90	0,00	67,66	312	2015
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	10,6	0,00	6,86	0,00	0,00	16,86	14,32	30,04	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из курицы	200	1,0	0,1	30,2	126,2	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	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50		
Кондитерское изделие	60	3,9	7,1	7,1	240,0	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:	995	31,7	36,4	106,5	1 021,0	0,20	30,28	2,00	0,20	128,50	96,56	378,32	6,90	1,80	206,70	176,66		
Всего за день:		47,9	55,3	191,2	1 602,0	0,38	45,28	110,70	0,00	0,99	578,70	179,06	776,32	11,50	4,00	607,80	233,86	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, Жиры		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг				
		г																г	I, г
Завтрак																			
Оладьи с молоком стуженым	150/50	11,1	6,6	87,8	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	200/10/1	0,1	0,0	10,0	42,0	0,00	1,20	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	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	320,00	84,20	322,90	5,16	0,70	201,50	4,80			
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и курицей	250/10	6,6	4,0	20,0	143,8	0,10	9,70	0,20	0,10	37,20	32,90	103,10	1,70	0,90	717,00	79,20	97	2015	
Гуляш из свинины	50/50	13,7	14,5	4,5	219,5	0,00	1,00	0,00	0,00	10,70	12,50	20,00	2,00	0,10	53,50	80,80	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,2	45,8	289,2	0,30	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	5,44	1,79	0,00	68,51	302	2015	
Овощи свежие	100	1,3	0,4	3,9	26,2	0,00	25,32	0,00	0,00	13,98	20,07	26,24	0,87	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	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,00	345	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,60	68,00	2,80			
Кондитерское изделие без крема	35	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			
Итого за прием пищи:	925	39,3	35,6	151,6	1 109,8	0,52	39,22	0,20	0,32	114,84	248,78	546,58	12,91	3,59	838,50	231,71			
Всего за день:		51,0	42,6	262,8	1 661,9	0,78	48,02	88,70	0,20	434,84	332,98	869,48	18,07	4,09	1 040,00	236,51			

4 день

Принем 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг	I, мг
Завтрак																			
Жаркое по-домашнему	150/50	12,2	12,8	29,7	282,6	0,20	14,50	0,20	0,00	0,00	39,20	49,20	181,90	2,90	0,70	1 157,60	109,40	259	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
Овощи свежие	100	0,6	0,0	10,6	10,6	0,00	6,86	0,00	0,00	0,00	16,86	14,32	30,04	0,60	0,00	0,00	0,00	376	2004
Батон вчерашний	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
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:	660	14,9	13,9	69,3	464,4	0,20	33,89	0,20	0,00	0,00	91,56	81,52	245,54	6,98	1,00	1 531,30	112,60		
Обед																			
Рассольник Ленинградский с курой	250/20	4,5	7,7	12,4	143,0	0,10	6,70	10,00	0,00	0,06	43,00	27,90	105,80	1,00	0,30	0,00	64,50	96	2015
Булочки курная	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 гр.А	180	6,6	5,4	31,6	201,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,77	25,22	44,56	1,30	0,48	0,00	21,54	309	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	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,40	40,80	1,70		
Выпечное изделие	50	4,3	2,4	28,6	153,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	12,97	17,22	49,61	0,83	0,00	2,60	0,20		
Итого за прием пищи:	830	39,6	32,5	108,9	909,9	0,51	11,30	10,20	0,40	0,50	105,74	99,64	388,77	8,63	3,28	246,20	136,74		
Всего за день:		54,5	46,4	178,2	1 374,3	0,71	45,19	10,40	0,40	0,70	197,30	181,16	634,31	15,61	4,28	1 777,50	249,34		

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, Жиры, Углеводы			В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
		г	, г																, г
Завтрак																			
Котлета "Лаконка"	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	
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,3	163,7	0,10	21,62	0,00	0,00	44,04	33,04	103,08	1,20	0,90	0,00	67,66	312	2015	
Овощи свежие	41	0,6	0,2	1,6	10,7	0,00	10,34	0,00	0,00	5,70	8,21	10,71	0,36	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	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон вчерашний	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Итого за прием пищи:	561	20,2	26,1	61,7	580,1	0,20	32,99	23,10	0,00	95,54	75,35	284,59	4,04	1,30	100,00	95,56			
Обед																			
Пюре из свеклы с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,5	0,05	15,71	0,00	0,00	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	287	2015	
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	10,6	0,00	6,86	0,00	0,00	16,86	14,32	30,04	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015	
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	0,30	28,60	1,20			
Батон вчерашний	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Итого за прием пищи:	801	26,4	35,0	80,6	772,5	0,16	25,17	12,50	0,20	155,03	99,07	355,75	6,40	1,60	188,20	180,16			
Всего за день:		46,6	61,1	142,3	1 352,6	0,36	58,16	35,60	0,20	250,57	174,42	638,32	10,44	2,90	288,20	275,72			

000 "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	539,7	534,6	2 050,0		15 667,1	5,32	427,80	595,20	2,20	6,64	3 780,26	2 081,99	7 307,53	133,71	41,81	8 158,70	2 656,70
Среднее значение за период	54,0	53,5	205,0		1 566,7	0,53	42,78	59,50	0,20	0,66	378,03	208,20	730,75	13,37	4,18	815,90	265,67
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	30,7	55,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18	571	891