

"Согласовано" ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ №35

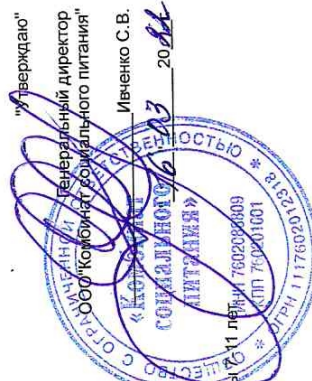
Начальник лагеря

Магазова А.В.

" 17 " 03 2022 г.



"Утверждаю" Генеральный директор
ООО "Комплекс социального питания"
Ивченко С.В.



Основное 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)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
	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	0.00	0.00	ТТК	
Шницель из свинины	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Макаронные изделия отварные	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	0.00	0.00	376	2015
чай с сахаром	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	0.00	0.00		
Батон йодированный	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Сыр порционный в инд.упак.	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Фрукт	631	27.0	25.4	95.1	733.7	0.10	14.23	35.00	0.10	0.70	149.60	62.70	380.00	7.48	1.60	517.90	129.40	0.00	0.00		
Обед																					
	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	0.00	0.00	102	2015
Суп картофельный с горохом луценым, мясом (коне)	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	24.60	15.60	148.80	1.50	2.10	202.90	48.80	0.10	0.00	ТТК	
Бризоль куриная	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Каша гречневая рассыпчатая	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	0.00	0.00	349	2015
Напиток из смеси сухофруктов	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2015
Овощи натуральные свежие	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	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	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	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	884	48.1	37.1	140.9	1104.0	0.76	21.10	0.50	0.40	0.30	129.98	221.60	529.16	11.30	4.99	964.30	183.13	0.10	0.00		
Итого за прием пищи:		75.1	62.5	236.0	1837.7	0.86	35.33	35.50	0.50	1.00	279.58	284.30	909.16	18.78	6.59	1482.20	312.53	0.10	0.00		
Всего за день:																					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Блинчики с вишневым фаршем	210	9.4	11.9	77.4	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.91	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.7	2.5	11.9	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	650	12.7	14.9	112.0	0.28	13.45	203.49	1.78	0.20	211.99	64.81	239.88	5.41	2.01	361.40	83.51	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	6.6	4.0	20.0	0.10	9.70	0.20	0.20	0.10	37.20	32.90	103.10	1.70	0.90	717.00	79.20	0.00	0.00	0.00	97	2015
Тефтели мясные с соусом	100/50	13.6	24.2	12.4	0.00	1.90	0.10	0.00	0.10	24.70	27.30	168.20	2.50	0.20	80.20	45.40	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Картофель отварной	150	3.1	4.9	24.6	0.20	12.00	16.10	0.10	0.10	15.30	31.10	80.00	1.40	0.50	853.00	11.50	0.00	0.00	0.00	125	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	70	6.6	11.2	29.4	0.00	0.00	0.00	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:	871	32.0	44.7	106.8	0.40	23.63	16.40	0.30	0.30	93.90	98.60	381.10	7.06	2.00	1692.40	137.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		44.7	59.6	218.8	0.68	37.08	219.89	2.08	0.50	305.89	163.41	620.98	12.49	4.01	2053.80	221.31	0.00	0.00	0.00		

ИНН 7602038809

г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	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	0.00	0.00	ТТК	
Котлета из мяса кур	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	0.60	763.70	76.50	0.00	0.00	312	2015
Пюре картофельное	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	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.09	0.00	0.00	0.00	5.13	4.35	9.14	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Овощи натуральные свежие	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	0.00	0.00		
Батон йодированный	515	18.7	24.3	58.3	550.5	0.30	13.52	38.60	0.10	0.20	90.83	64.75	257.74	3.65	0.90	850.60	104.00	0.00	0.00		
Обед																					
	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	0.00	0.00	96	2015
Рассольник Ленинградский с курой	100	26.0	26.9	3.6	383.0	0.00	0.80	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.90	188.80	47.00	0.10	0.00	ТТК	
Бризоль Хрустящая	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Макаронные изделия отварные	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	0.00	0.00	389	2015
Сок фруктовый	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	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	60	8.7	8.7	22.5	203.9	0.00	0.10	39.80	0.10	0.10	184.10	14.40	145.60	1.00	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	533	2003
Выпечное изделие	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Фрукт	940	47.9	48.2	121.5	1 157.2	0.31	24.40	115.50	0.50	0.66	647.00	105.10	654.20	10.90	5.00	730.20	238.60	0.10	0.00		
Итого за прием пищи:		66.6	72.5	179.8	1 707.7	0.61	37.92	154.10	0.60	0.86	737.83	169.85	911.94	14.55	5.90	80	342.60	0.10	0.00		
Всего за день:																					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледовы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	4.2	7.3	28.9	198.4	0.05	0.80	39.53	0.00	0.11	88.64	20.50	94.13	0.29	0.51	0.00	26.94	0.00	0.00	0.00	182	2015	
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	76.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
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	0.00	0.00	0.00	376	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	0.00	0.00	0.00			
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	613	8.9	9.8	75.2	427.9	0.05	3.43	144.53	1.50	0.31	126.34	42.50	132.63	3.27	0.81	227.70	26.94	0.00	0.00	0.00			
Обед																							
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4.6	2.5	12.5	93.1	0.00	8.10	0.20	0.00	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	0.00	82	2015	
Филе по-варшавски	90	20.6	17.9	6.1	283.6	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	0.00	302	2015	
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	0.00	0.00	0.00	376	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	0.00	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	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	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	800	38.9	35.4	99.0	891.7	0.25	8.13	0.30	0.60	0.18	104.21	168.12	332.48	7.88	2.89	432.40	293.43	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		47.8	45.2	174.2	1319.6	0.30	11.56	144.83	2.10	0.49	230.55	210.62	465.11	11.15	3.70	660.10	322.37	0.00	0.00	0.00			

ИНН 7602068309
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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	K, мг	I, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	130/35	22.0	21.0	48.5	472.3	0.25	1.10	121.87	0.00	0.50	263.74	42.42	316.77	1.61	1.20	0.00	9.71	0.00	0.00	223	2015
	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	0.00	0.00	1	2015
	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	0.00	0.00	376	2015
	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
	540	24.2	29.4	86.6	711.9	0.25	14.13	161.87	0.20	0.50	302.44	60.62	353.87	5.19	1.50	389.10	13.01	0.00	0.00		
Обед																					
	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	0.00	0.00	111	2015
	100	17.4	12.7	4.1	213.8	0.00	0.40	7.10	0.40	0.10	62.20	6.20	58.60	0.60	0.40	57.20	123.70	0.00	0.00	ТТК	
	150	3.3	2.6	21.9	127.5	0.20	10.40	8.20	0.00	0.10	37.60	29.40	84.30	1.20	0.60	762.00	40.40	0.00	0.00	312	2015
	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	0.00	0.00	389	2015
	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	2.30	0.00	0.00		
	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	0.00	0.00		
	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	0.00	0.00		
	861	36.7	31.7	158.7	946.2	0.36	15.80	15.30	0.40	0.42	160.10	79.30	270.90	7.50	1.20	814.30	236.70	0.00	0.00		
	Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																					



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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	295.1	300.8	1054.1	8110.4	3.06	151.82	731.49	5.88	3.77	2 016.39	968.30	3 531.96	69.66	23.90	7 080.30	1 448.52	0.20	0.00
Среднее значение за период	59.0	60.2	210.8	1 622.1	0.61	30.36	146.30	1.18	0.75	403.28	193.66	706.39	13.93	4.78	1 416.10	289.70	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	33.4	52.0															



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	590	871