

"Согласовано"

Начальник лагеря _____

"__" "__" 20__ г.

"Утверждаю"

Генеральный директор

ООО "Комбинат социального питания"

Иванченко С.В.

"__" "__" 20__ г.



ООО "Комбинат социального питания"

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 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	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
Теплый бутерброд с ветчиной и сыром	32	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
Ковошный напиток на молоке	200	3,3	3,2	17,7	119,9	0,00	0,60	13,20	0,00	0,10	121,80	20,20	95,10	0,50	0,40	184,00	9,90	379	2015
Яблоко	120	0,3	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	15,20	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 лученым, говядиной	250/30	14,9	12,8	19,4	264,3	0,30	4,60	0,30	0,00	0,10	45,20	42,20	156,70	3,20	0,90	470,20	74,30	102	2015
Вареники 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	3,80	188,90	47,10	тлк	
Макаронные изделия отварные	150	3,5	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		
Кефир 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	1 186,8	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	1 721,1	0,38	19,84	111,40	0,30	0,64	804,41	169,10	895,88	10,31	5,93	1 441,50	204,03		

2 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	K, 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	36,83	27,64	86,74	1,00	0,74	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	6,64	0,11	0,00	0,00	0,00	306	2015
Батон поджаренный	30	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 асе.	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 (конец)	205	2,2	3,8	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
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
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	0,60	0,00	0,00	0,00	5,60	5,90	27,00	1,20	0,40	42,20	1,70		
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:	786	27,0	42,2	180,2	1 096,9	0,23	6,60	12,20	0,00	0,35	93,53	75,78	411,74	5,59	1,83	487,90	204,57		
Всего за день:		44,1	78,4	208,9	1 723,6	0,51	26,90	12,20	0,00	0,63	182,84	132,43	508,52	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	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																			
Блины 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 4043833	
Чай с низким содержанием сахара и лимонном	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
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:	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 в крутой	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
Тефтели "Сочные" со сметанно-томатным соусом	100/50	15,1	20,7	13,6	30,8	0,00	2,20	17,50	0,00	0,10	50,70	28,40	177,70	2,50	0,30	116,40	91,50	ттк 402687	
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 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		
Пицца 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		
Всего за день:		58,2	62,1	297,4	1 575,1	0,74	7,95	144,80	0,40	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	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																			
Бризоль из курицы	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	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
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																			
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	10,8	12,5	8,9	204,0	0,00	12,00	0,20	0,00	0,10	50,50	29,70	120,10	2,20	0,40	302,50	75,80	88	2015
Плов со свиной	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		
Сосиска, запечённая в тесте	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	13,20	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						№ 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	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Гуляш из свинины	45/45	9,6	25,4	2,6	277,4	0,23	0,79	0,00	0,00	0,09	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
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 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-солнечному	100	17,1	12,9	3,9	207,0	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
Огурец свежий	60	0,3	0,0	1,3	6,5	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	1465,9	0,45	47,72	0,10	0,40	0,86	202,77	162,81	627,83	13,21	6,17	735,90	413,70		

Ежедневная вторая 1 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	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 асс.	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	54,0	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	733,0	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 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	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	48,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,30	24,40	1,10	0,30	38,10	1,60		
Кеж 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	1021,9	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	1755,0	0,47	15,55	160,40	0,50	1,33	831,41	164,30	878,97	10,81	5,57	812,10	205,43		

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																			
Шницель из свиной	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	ттк 63144	
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 макаронными изделиями и курой	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 курой	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	931,00	64,90	259/ттк	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	85,10	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	ттк	
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	140,03	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 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																			
Пудинг творожный с молоком сгущенным	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	0,02	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	0,20	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	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																			
Бризоль из курицы	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	тк	
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	2,35	2,02	6,04	0,11	0,00	0,00	0,00	306	2015
Батон гидролизованный	20	1,7	0,6	13,3	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		
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
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, говядиной	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	2015
Плов со свининой	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	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
Сосиска, запеченная в тесте	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
Хлеб пшаной	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	333,60	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	1 240,30	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	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																			
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
Макароны отварные с сыром	170	11,2	8,6	40,2	295,5	0,10	0,10	40,10	0,10	0,10	202,90	19,89	145,20	1,20	1,10	91,00	100,90	309	2015
Батон гидролизованный	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
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	47,89	253,60	2,78	1,20	382,20	101,60		
Обед																			
Рассольник 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-свиному	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	тк	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,49	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	25,70	13,40	18,40	0,70	0,00	0,00	0,20	345	2015
Хлеб пшаной	20	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		
Сочель 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 "Коллектив 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	K, мг	I, мг		
Итого за весь период	578,8	644,9	2 037,1	16 120,5	5,3	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	1 612,1	0,5	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
Легер 7-11	543	874