



муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 37 с углубленным изучением английского языка»

Согласовано
Начальник лагеря

Саврасов С.В.



"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

Основное 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)

1 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	Д, мкг	В2, мг												
											Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
Блины с вишневым фаршем	210,5	9,4	11,9	77,4	450,6	0,28	0,42	98,49	0,28	0,00	180,09	53,01	222,78	2,23	1,81	0,00	80,51	0,00	0,00	тгк		
Какао с молоком витаминизированный	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	0,00	0,00	382	2015	
Джем порционный	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,60	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00	0,00	0,00			
Фрукт	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	0,90	0,00			
Итого за прием пищи:	665	14,0	15,9	121,3	687,1	0,34	23,02	122,89	0,28	0,19	357,49	87,51	384,68	5,73	2,61	369,40	86,51	0,00	0,00			
Обед																						
Суп картофельный с горохом луцценым, мясом (квс)	260	7,7	4,3	19,8	149,4	0,30	4,80	0,20	0,00	0,00	42,80	35,30	96,10	2,30	0,90	512,80	74,40	0,00	0,00	102	2015	
Тестели мясные с соусом сметанно-томатным	100/50	14,4	22,3	13,6	314,8	0,00	2,20	17,50	0,00	0,10	50,70	28,40	177,70	2,50	0,30	116,40	91,50	0,00	0,00	тгк		
Макаронные изделия отварные	180	7,5	4,9	48,0	270,8	0,10	0,00	14,90	0,10	0,00	39,50	14,10	56,90	1,40	0,50	86,00	121,00	0,00	0,00	309	2015	
Напиток из смеси свежих плодов см	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	0,40	0,00	0,00	0,00	343	2015	
Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	64,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10	0,00	0,00			
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			
Итого за прием пищи:	847	33,8	32,6	138,3	994,8	0,52	10,20	32,60	0,10	0,12	160,80	99,20	396,90	9,00	2,20	791,70	290,10	0,00	0,00			
Всего за день:		47,8	48,5	260,2	1 681,9	0,86	33,22	155,49	0,38	0,31	518,29	186,71	751,78	14,73	4,81	1 181,10	376,61	0,00	0,00			

2 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	F, мг	Se, 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	0.00	0.00	ттк		
Гюле картофельное	180	4.0	5.4	26.4	177.7	0.20	12.50	18.80	0.10	0.10	50.50	35.40	103.50	1.50	0.70	916.80	90.20	0.00	0.00	312	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
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	0.00	0.00	376	2015	
Ватрушка с конфитуром	75	9.2	5.5	29.2	202.0	0.08	0.04	34.00	0.10	0.10	50.80	21.60	90.20	0.90	0.40	0.00	1.90	0.00	0.00	410	2015	
Итого за прием пищи:	585	29.5	29.2	95.4	767.2	0.28	12.87	52.80	0.20	0.30	133.10	90.90	372.80	5.68	1.50	995.10	117.80	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5.2	2.6	19.8	123.8	0.10	9.60	0.20	0.00	0.10	30.70	30.00	70.20	1.30	0.50	677.20	76.40	0.00	0.00	97	2015	
Бризоль Хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	383.0	0.00	0.60	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.60	188.80	47.00	0.10	0.00	ттк		
Рис отварной	200	4.8	5.6	49.7	269.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.33	7.07	33.81	103.27	0.79	1.11	0.00	80.61	0.00	0.00	302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	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	
Хлеб ржаной	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			
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	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	829	41.1	36.4	131.9	1 047.0	0.25	10.90	53.40	0.30	0.75	429.64	124.59	552.95	6.09	5.01	951.50	207.21	0.10	0.00			
Всего за день:		70.6	65.6	227.3	1 814.2	0.53	23.77	106.20	0.50	1.05	562.74	215.49	925.75	11.77	6.51	1 946.60	325.01	0.10	0.00			

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г Ярославль

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	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.8	20.5	2.7	285.4	0.10	0.20	34.40	2.70	0.50	104.10	16.10	210.50	2.30	1.50	225.00	78.80	0.10	0.00	210	2015
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	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		
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
Блинчик с вишневым фаршем	70	3.2	4.0	26.1	105.6	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	тпк	
Итого за прием пищи:	550	20.9	26.0	56.7	529.3	0.20	1.94	172.61	4.30	0.70	181.53	40.88	295.02	3.85	2.11	267.20	106.08	0.10	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015
Гуляш из свинины	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	260	2015
Картофель отварной	180	3.6	4.6	29.4	178.3	0.20	14.40	14.40	0.10	0.10	17.80	37.30	95.50	1.60	0.60	1 023.30	13.00	0.00	0.00	125	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	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	27	1.8	0.3	9.0	47.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	0.30	36.70	1.50	0.00	0.00		
Булочка с конфитюром	50	2.7	2.5	28.2	145.9	0.04	0.02	8.02	0.00	0.03	9.89	10.15	27.85	0.69	0.00	58.86	0.00	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	832	24.3	31.5	138.1	811.6	0.29	16.45	22.42	0.10	0.25	91.39	86.75	311.65	6.37	1.50	1 172.36	164.50	0.00	0.00		
Всего за день:		45.2	57.5	194.8	1 340.9	0.49	18.39	195.03	4.40	0.95	272.92	127.63	606.67	10.22	3.61	1 439.66	270.58	0.10	0.00		



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	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета из мяса кур	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	0.00	26.80	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	200	8.4	5.4	53.4	301.1	0.10	0.00	16.60	0.10	0.00	43.80	15.60	63.20	1.50	0.50	95.70	133.10	0.00	0.00	309	2015
Бутерброд с сыром	20/25	6.8	5.3	12.9	134.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.10	175.00	15.50	116.80	0.60	0.90	51.80	0.90	0.00	0.00	3	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	0.00	0.00	376	2015
Итого за прием пищи:	560	28.9	30.0	91.7	782.5	0.20	1.13	67.30	0.10	0.20	258.00	55.30	325.30	3.98	1.60	147.50	160.80	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	250/20	7.6	2.6	12.5	108.2	0.00	8.20	0.20	0.00	0.00	51.30	27.30	80.50	1.60	1.00	383.50	87.10	0.00	0.00	82	2015
Плов со свиной	250	15.3	20.6	54.1	480.1	0.10	2.10	0.60	0.00	0.10	46.60	57.70	216.40	2.60	1.30	193.70	163.20	0.00	0.00	291	2015
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0.4	0.0	0.6	3.4	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	2.37	2.04	6.10	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Компот из свежих плодов (клубника)	200	0.1	0.1	27.8	115.0	0.01	0.90	0.00	0.00	0.01	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	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	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		
Итого за прием пищи:	898	26.4	24.2	121.1	833.9	0.21	14.82	0.80	0.00	0.11	143.47	121.14	359.20	9.12	3.00	830.40	253.70	0.00	0.00		
Всего за день:		55.3	54.2	212.8	1 616.4	0.41	15.95	68.10	0.10	0.31	401.47	176.44	684.50	13.10	4.60	977.90	414.50	0.00	0.00		

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г Ярославль

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Залепанка творожная с молоком сгущенным	150/50	33.3	15.9	52.8	510.0	0.10	0.50	30.70	0.10	0.50	343.10	48.00	377.30	1.20	1.20	380.20	4.70	0.00	0.00	223	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		
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	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	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		
Итого за прием пищи:	565	35.4	17.0	90.8	683.5	0.10	13.53	30.70	0.10	0.50	379.40	66.40	411.40	4.78	1.50	767.80	8.00	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой	250/10	5.2	2.8	17.1	115.8	0.10	6.80	0.20	0.00	0.10	34.70	27.50	84.00	1.40	0.60	512.60	85.30	0.00	0.00	96	2015
Шницель из свинины рубленный	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	0.20	52.90	26.00	0.00	0.00	тпк	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	7.2	45.6	287.8	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.46	160.11	240.34	5.42	1.79	0.00	68.17	0.00	0.00	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	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
Хлеб ржаной	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		
Кекс творожный с изюмом	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		
Итого за прием пищи:	844	36.6	42.3	150.7	1 132.5	0.51	7.90	0.20	0.00	0.32	107.83	238.49	549.92	11.72	2.99	611.70	181.57	0.00	0.00		
Всего за день:		72.0	59.3	241.5	1 816.0	0.61	21.43	30.90	0.10	0.82	487.23	304.89	861.32	16.50	4.49	1 379.50	189.57	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809
г Ярославль

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	290,7	285,1	1136,5	8269,4	2.90	112.76	555.72	5.48	3.44	2 242.65	1 011.16	3 930.02	66.32	24.02	6 924.66	1 576.27	0.20	0.00
Среднее значение за период	58.1	57.0	227.3	1 653.9	0.58	22.55	111.14	1.10	0.69	448.53	202.23	786.00	13.26	4.80	1 384.93	315.25	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	31.0	54.9															

Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат социального питания»
 ИНН 7602088809
 г Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	565	850