

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

«Согласовано»

Начальник лагеря



«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат социального питания»

Именю С. В.

11.11.2015 г.

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								№ 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																					
	210/5	9.4	11.9	77.4	450.6	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	33.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.81	0.00	0.00	тг	2015
Блины с вишневым фаршем	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		
Какао с молоком витаминизированный	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.80	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Фрукт	545	14.0	15.8	108.4	630.7	0.34	8.52	122.89	0.28	0.19	356.98	88.61	368.18	5.33	2.61	201.50	85.21	0.00	0.00		
Обед																					
	210	6.4	3.9	15.8	122.8	0.10	3.70	0.20	0.00	0.00	34.50	28.20	78.90	1.80	0.70	404.50	59.40	0.00	0.00	102	2015
Суп картофельный с горохом луццальем, мясом (конс)	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	тг	2015
Тефтели мясные с соусом сметанно-томатным	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.90	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Макаронные изделия отварные	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	0.00	0.00	343	2015
Напиток из смеси свежих плодов см	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	744	23.8	30.7	115.5	865.6	0.32	6.10	30.20	0.10	0.12	140.90	82.70	340.60	7.70	1.80	638.80	254.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		43.5	46.5	223.9	1 496.3	0.66	17.62	153.09	0.38	0.31	487.69	172.61	706.78	13.03	4.41	840.30	339.31	0.00	0.00		
Всего за день:																					

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, 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	тк	
Пюре картофельное	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
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
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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	545	23.7	30.6	90.6	737.2	0.20	10.73	15.50	0.10	0.20	72.80	61.80	261.10	4.38	0.90	835.40	102.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	210	3.8	2.1	16.0	97.7	0.10	7.70	0.20	0.00	0.10	24.70	23.90	56.10	1.00	0.40	541.70	61.10	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	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	тк	
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	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	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	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:	705	37.2	34.1	107.4	911.0	0.14	9.00	53.40	0.30	0.67	418.06	104.96	496.50	4.99	4.43	790.70	170.67	0.10	0.00		
Всего за день:		60.9	64.7	198.0	1 648.2	0.34	19.73	68.90	0.40	0.87	490.86	166.76	757.60	9.37	5.33	1 626.10	272.67	0.10	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«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 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																						
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	200/15/5	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	0.00	0.00	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	ттк		
Итого за прием пищи:	545	20.8	26.0	56.6	527.6	0.20	1.14	172.61	4.30	0.70	179.73	40.28	294.02	3.85	2.11	259.10	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	150	3.0	3.8	24.6	148.6	0.20	12.00	12.00	0.10	0.10	14.90	31.10	79.60	1.40	0.50	852.80	11.50	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	32	2.1	0.4	10.7	55.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	6.10	27.80	1.30	0.40	43.50	1.80	0.00	0.00			
Печенье "Венское"	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	787	23.1	32.6	124.8	759.7	0.35	14.03	12.10	0.50	2.23	91.60	76.00	312.80	6.38	1.80	1 003.20	167.20	0.00	0.00			
Всего за день:		43.9	58.6	181.4	1 287.3	0.55	15.17	184.71	4.80	2.93	271.33	116.28	606.82	10.23	3.91	1 262.30	273.28	0.10	0.00			

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

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, 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	тгк		
Макаронные изделия отварные	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	
Бутерброд с сыром	10/20	3.9	2.9	10.3	86.8	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	89.00	9.90	64.10	0.50	0.50	35.70	0.70	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	
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:	625	24.3	26.7	88.5	721.0	0.20	14.03	49.40	0.10	0.10	181.90	56.30	271.10	6.38	1.30	468.80	131.00	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 свининой	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	
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	0.00	0.00	389	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	0.00	0.00			
Пирожное песочное	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			
Итого за прием пищи:	814	28.4	32.3	120.6	919.2	0.11	14.30	0.80	0.00	0.30	116.20	97.60	331.80	8.00	2.60	609.80	251.60	0.00	0.00			
Всего за день:		52.7	59.0	209.1	1 640.2	0.31	28.33	50.20	0.10	0.40	298.10	153.90	602.90	14.38	3.90	1182.60	468.70	0.00	0.00			

ОБЕД
 «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 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																					
Запеканка 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
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	0.4	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:	545	33.9	16.3	81.2	631.1	0.10	3.13	30.70	0.10	0.50	376.40	63.40	398.80	3.78	1.40	581.70	6.00	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	ттк	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	238.9	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.49	132.89	199.48	4.50	1.49	0.00	56.58	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	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	0.00	0.00		
Слойка с конфитуром	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.10	0.00	ттк	
Итого за прием пищи:	799	44.7	53.6	129.4	1 197.4	0.56	7.90	0.40	2.10	0.60	149.06	219.67	652.96	12.50	3.79	740.80	188.88	0.10	0.00		
Всего за день:		78.6	69.9	210.6	1 828.5	0.66	11.03	31.10	2.20	1.10	525.46	283.07	1 051.76	16.28	5.19	1 322.50	194.88	0.10	0.00		



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	279,5	298,6	1023,1	7900,5	2.52	91.88	488.00	7.88	5.61	2 083.64	892.62	3 727.86	63.29	22.74	6 129.80	1 462.74	0.30	0.00
Среднее значение за период	55.9	59.7	204.6	1 580.1	0.50	18.38	97.60	1.58	1.12	416.73	178.52	745.57	12.66	4.55	1 226.00	292.55	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	34.0	51.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	561	770

ООО "Комбинат
социального питания"
ИНН 7602088809
г. Ярославль