

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № _____
(_____)
" _____ " 20 _____ г.

"Утверждено"

_____ г.
Директор
"Комбинат социального питания"
Ливченко С.В.



ООО "Комбинат социального питания"

**Примерное 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)
(для буфетов-раздаточных)**

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	одеж, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг	
Завтрак																			
Биточек "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	2015
Макаронные изделия отварные гр.А	50	5,5	4,5	26,3	167,8	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,02	37,13	1,08	0,40	0,00	17,95	309	2015
Овощи свежие	50	0,7	0,2	2,0	13,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,01	10,09	13,18	0,43	0,00	0,00	0,00	576	2004
Батон подорожанный	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		
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Итого за прием пищи:	540	22,4	22,6	68,9	584,4	0,08	13,14	5,80	0,00	0,10	46,22	64,51	213,01	4,41	0,80	79,60	50,95		
Обед																			
Суп картофельный с горохом лушеним, 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	2015
Бризоль Хрустящая	100	26,0	27,0	3,6	383,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	346,80	26,90	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	ТТК	2015
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,3	202,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,38	77,53	0,59	0,83	0,00	60,52	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	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		
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:	812	42,7	46,9	130,5	1155,9	0,28	9,56	0,30	0,65	0,30	418,92	103,97	516,32	6,55	4,41	239,20	175,23		
Всего за день:	651	69,6	199,4	1740,3	1740,3	0,30	22,70	59,00	0,30	0,75	465,14	168,28	729,53	10,96	5,21	318,80	226,18		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	одеж, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг	
Завтрак																			
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,1	6,5	31,5	215,1	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 подорожанный	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		
Джем пошюнный	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00		
Каша 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
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,20	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	580	12,0	11,4	90,4	527,9	0,06	22,70	49,10	0,10	0,29	299,70	70,50	286,40	4,40	1,80	601,00	48,50		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и мясом (копс)	265	4,9	5,0	15,7	127,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	28,40	13,10	51,50	1,10	0,20	110,90	71,20	111	2015
Тфтели "Особые" с соусом	100/50	14,3	18,3	12,2	272,4	0,00	1,10	1,80	0,00	0,10	23,30	25,50	154,30	2,30	0,20	76,00	35,30	ТТК	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,0	38,2	241,0	0,25	0,00	0,00	0,08	0,08	14,63	134,09	201,28	4,53	1,49	0,00	57,09	302	2015
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	10,6	0,00	6,86	0,00	0,00	0,00	16,85	14,32	30,05	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2004
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	21	1,4	0,3	7,0	36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	4,00	18,30	0,80	0,30	28,60	1,20		
Батон подорожанный	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		
Кондитерское изделие без крема	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:	976	36,7	38,3	147,0	1081,8	0,25	8,06	2,00	0,18	0,18	99,58	192,41	472,43	9,73	2,29	242,90	165,49		
Всего за день:	48,7	49,7	237,4	1609,7	0,31	31,36	51,10	0,47	0,47	399,58	269,91	738,83	14,13	4,09	843,90	213,99			

3 день

Принем 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					
																		Энергетическая ценность, ккал				
Завтрак																						
Запеканка творожная с молоком ступенчатым	150/30	26,1	12,0	36,8	376,5	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	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015			
Выпечное изделие	50	4,2	1,9	29,9	153,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	12,77	17,03	48,82	0,83	0,00	1,50	0,20	424	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:	570	30,9	14,4	94,0	649,0	0,10	12,83	24,70	0,10	0,34	291,17	63,93	348,12	4,81	0,90	617,10	5,80					
Обед																						
Пи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7,3	6,9	9,0	134,6	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			
Плов со свиной	250	16,9	17,4	54,1	454,7	0,10	2,10	0,60	0,00	0,10	46,60	57,70	216,40	2,60	1,30	193,70	163,20	291	2015			
Омлет свиные	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			
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	48	3,2	0,6	16,0	83,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	9,10	41,80	1,90	0,60	65,30	2,70					
Кондитерское изделие без крема	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:	888	29,9	32,1	115,2	898,1	0,21	43,44	0,80	0,00	0,30	132,09	121,11	388,47	10,00	2,30	561,50	239,70					
Всего за день:		60,8	46,5	209,2	1 547,2	0,31	56,27	25,50	0,10	0,64	423,26	185,04	736,59	14,81	3,20	1 178,60	245,50					

4 день

Принем 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					
																		Энергетическая ценность, ккал				
Завтрак																						
Котлета "Морской"	100	13,4	9,3	8,9	177,5	0,10	0,60	0,00	0,10	0,10	30,00	29,10	173,90	1,10	0,90	296,80	146,70	ТТК				
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	136,4	0,08	18,02	0,00	0,00	0,08	36,70	27,53	85,90	1,00	0,75	0,00	56,38	312	2015			
Омлет свиные	65	0,4	0,0	1,3	6,9	0,00	4,46	0,00	0,00	0,00	10,96	9,31	19,53	0,39	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	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015			
Батон восточный	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					
Итого за прием пищи:	560	19,2	15,0	60,9	459,4	0,18	23,11	0,00	0,10	0,18	95,36	77,24	307,63	3,37	1,85	336,10	204,18					
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	96	2015			
Гуляш из 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	1,10	51,30	80,70	246	2015			
Макаронные изделия отварные гр.А	150	5,5	4,5	26,3	167,8	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,02	37,13	1,08	0,40	0,00	17,95	309	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	349	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					
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	0,00					
Итого за прием пищи:	782	32,0	31,6	117,4	908,8	0,29	8,30	0,20	0,00	0,22	97,78	91,10	308,51	6,78	1,50	614,20	186,25					
Всего за день:		51,2	46,6	178,3	1 368,2	0,47	31,61	0,20	0,10	0,40	193,14	168,34	616,14	10,15	3,35	950,30	390,43					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	Zn, мг	К, 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	
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	
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	0,00	2,50	2015	
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	239,55	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	85,50	82	
Котлета "Лягушка"	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	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,3	207,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,38	77,53	0,59	0,83	0,00	60,52	302	
Овощи свежие	60	0,9	0,2	2,4	15,8	0,00	15,22	0,00	0,00	0,00	8,40	17,08	15,78	0,54	0,00	0,00	0,00	576	
Напиток из курата	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	
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		
Батон подорованный	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		
Выпечное изделие	50	4,0	5,1	25,1	175,0	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:	887	34,2	36,7	140,5	1 069,5	0,23	24,22	23,30	0,00	0,35	111,51	104,86	378,81	6,63	2,03	470,30	175,62		
Всего за день:	44,9	50,0	251,1	1 672,8		0,53	37,20	129,20	0,30	0,35	336,26	173,26	634,96	12,11	4,18	817,80	265,12		

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг
Завтрак																			
Котлета "Рубчатка"	100	15,6	15,3	3,1	232,9	0,10	0,80	29,60	0,20	0,20	22,50	20,90	155,10	1,60	0,00	25,50	33,20	ТТК	
Макаронные изделия отварные гр.А	150	5,5	4,5	26,3	167,8	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,02	37,13	1,08	0,40	0,00	17,95	309	
Батон подорованный	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	
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:	505	22,7	20,4	68,3	569,5	0,18	8,83	29,60	0,20	0,20	47,21	52,72	215,23	3,46	0,50	79,70	51,85		
Обед																			
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (колб)	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	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	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,3	207,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,38	77,53	0,59	0,83	0,00	60,52	302	
Помидор свежий	60	0,9	0,2	2,4	15,8	0,00	15,22	0,00	0,00	0,00	8,40	17,08	15,78	0,54	0,00	0,00	0,00	576	
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,01	3,60	0,00	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	389	
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	16,30	0,80	0,30	28,60	1,20		
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:	891	38,9	38,6	97,3	937,7	0,17	37,68	53,20	0,30	0,81	440,52	122,45	537,60	10,81	4,51	565,00	176,43		
Всего за день:	61,6	59,0	165,7	1 507,2		0,35	46,51	82,80	0,50	1,01	487,53	175,17	752,83	14,27	5,01	644,70	278,28		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
	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	К, мг	I, мг	
																			Масса порции
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	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
Батон водироанный	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		
Сыр (порциам)	15	3,9	3,9	0,0	51,6	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	150,00	7,50	91,50	0,10	0,50	14,50	0,00	15	2015
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
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	570	15,4	18,5	80,7	557,1	0,18	9,00	108,70	0,00	0,79	452,70	84,80	396,50	4,20	2,10	242,00	55,60		
Обед																			
Суп с мясными изделиями, говядиной	250/10	5,2	4,7	15,7	129,8	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	27,70	13,30	51,70	1,00	0,20	68,30	71,20	111	2015
Гедтели "Оболе" с соусом	100/50	14,3	18,3	12,2	272,4	0,00	1,10	1,80	0,00	0,10	23,30	25,50	154,30	2,30	0,20	76,00	35,30	ПК	
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	130,4	0,08	18,02	0,00	0,00	0,08	36,70	27,53	85,90	1,00	0,75	0,00	56,38	312	2015
Овоши свежие	60	0,4	0,0	1,2	6,4	0,00	4,12	0,00	0,00	0,00	10,12	8,59	18,02	0,36	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из куряти	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	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	0,40	49,00	2,00		
Кондитерское изделие без крема	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	0,00		
Итого за прием пищи:	916	30,2	35,3	98,6	973,8	0,18	23,94	2,00	0,00	0,18	112,82	83,52	341,22	6,06	1,55	194,50	164,88		
Всего за день:		45,6	53,8	179,3	1 530,9	0,36	32,94	110,70	0,00	0,97	565,52	168,32	737,72	10,26	3,65	436,50	220,48		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
	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	К, мг	I, мг	
																			Масса порции
Завтрак																			
Оладьи с молоком стуженным	150/50	11,1	6,6	87,8	449,0	0,26	1,10	88,50	0,00	0,40	281,10	66,20	297,70	2,20	0,50	0,00	3,50	ПК	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/10	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
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	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	0,40	320,00	84,20	322,90	5,16	0,70	201,50	4,80		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	6,6	4,0	20,0	143,8	0,10	9,70	0,20	0,20	0,10	37,20	32,90	103,10	1,70	0,90	717,00	79,20	97	2015
Удиль из свиины	50/50	13,7	14,5	4,5	219,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	53,50	80,80	260	2015
Каша пшенная рассычатая	150	8,5	6,0	38,2	241,0	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,63	134,09	201,28	4,53	1,49	0,00	57,09	302	2015
Овоши свежие	65	0,9	0,2	2,6	17,2	0,00	16,51	0,00	0,00	0,00	9,11	13,11	17,12	0,59	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	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015
Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	4,20	19,10	0,90	0,30	29,90	1,20		
Батон водироанный	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		
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:	892	37,3	34,6	146,1	1 069,4	0,37	30,41	88,70	0,20	0,30	107,54	218,00	494,10	11,12	2,99	833,20	219,59		
Всего за день:		49,0	41,6	257,3	1 621,5	0,63	39,21	88,70	0,20	0,70	427,54	302,20	817,00	16,28	3,69	1 034,70	224,39		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	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			
																			Итого за прием пищи:
Жаркое по-домашнему	150/50	12,2	12,8	29,7	0,20	14,50	0,20	0,00	0,20	39,20	49,20	181,90	2,90	0,70	1 157,60	109,40	259	2015	
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	10,6	0,00	0,00	0,00	0,00	16,86	14,32	30,04	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2004	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон Подарочный	20	1,3	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70			
Фрукт	125	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	0,20	91,56	81,52	245,54	6,98	1,00	1 531,30	112,60			
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
Бризоль куриная	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	ПК	
Макаронные изделия отварные гр.А	150	5,5	4,5	26,3	167,8	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,02	37,13	1,08	0,40	0,00	17,95	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	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		
Батон Подарочный	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		
Вяленое изделие	50	4,3	2,4	28,6	153,5	0,10	0,00	0,00	0,04	12,97	17,22	49,61	0,83	0,00	2,60	0,20			
Итого за прием пищи:	817	39,8	32,1	112,9	923,6	0,39	11,30	10,20	0,40	108,68	101,44	395,74	8,71	3,20	268,30	133,63			
Всего за день:	54,7	46,0	182,2	1 388,0	45,19	10,40	0,70	200,24	182,96	641,28	15,69	4,20	1 799,60	246,25					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	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		
Котлета "Лякомка"	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,60	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	ПК
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	136,4	0,08	18,02	0,00	0,00	0,08	36,70	27,53	85,90	1,00	0,75	0,00	56,38	312
Овощи свежие	37	0,5	0,1	1,5	9,7	0,00	9,36	0,00	0,00	0,00	5,17	7,43	9,70	0,33	0,00	0,00	0,00	576
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	1,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376
Батон Подарочный	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	
Итого за прием пищи:	517	18,8	24,8	52,4	525,6	0,18	28,41	23,10	0,00	0,18	85,47	65,76	257,90	3,61	1,05	86,90	83,88	
Пи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,5	0,05	15,71	0,00	0,00	0,05	49,00	21,97	48,71	0,80	0,40	0,00	73,36	88
Желе мясное с соусом сметанным	150/50	19,7	28,8	16,3	424,4	0,10	1,90	12,30	0,20	0,10	46,40	31,40	207,80	2,90	0,70	120,30	104,30	287
Овощи свежие	60	0,4	0,0	1,2	6,4	0,00	4,12	0,00	0,00	0,00	10,12	8,59	18,02	0,36	0,00	0,00	0,00	576
Гармонок 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	349
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	
Выпечное изделие	50	4,0	5,1	25,1	173,0	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:	780	27,8	39,1	89,2	860,9	0,16	22,43	12,50	0,20	0,17	141,49	83,24	315,31	5,56	1,30	147,50	178,96	
Всего за день:	46,5	63,9	141,6	1 386,6	45,84	35,60	0,20	3,89	825,90	252,35								

ООО "Комбиат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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	528,2	526,8	2 001,5	15 372,2	4,25	393,83	593,20	2,20	6,34	3 725,17	1 942,48	6 997,89	127,83	38,93	8 259,30	2 523,46
Среднее значение за период	52,8	52,7	200,2	1 537,2	0,43	39,38	59,30	0,20	0,63	372,52	194,25	699,79	12,78	3,89	825,90	252,35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	30,8	55,4													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	7-11	Завтрак	562	Обед	864
---------------	------	---------	-----	------	-----