

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № \_\_\_\_\_

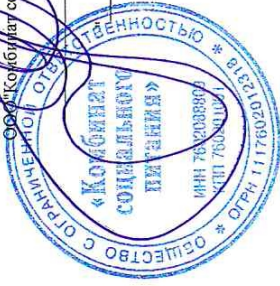
" \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

"Утверждено"

Генеральный директор  
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

" \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.



## ООО "Комбинат социального питания"

Меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ  
и лагерей вешикольного образования  
возрастной группы 12-18 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
<b>Завтрак</b>																			
Каша рисовая молочная	200	5.1	3.3	31.4	182.0	0.0	0.6	12.7	0.0	0.1	115.5	26.5	118.1	0.4	0.8	185.4	41.9	182	2015
Горячий супбород с ветчиной и сыром	52	9.5	12.8	176.0	176.0	0.0	0.0	30.0	0.0	0.0	133.3	14.3	141.0	0.1	0.0	0.0	8.2	11	2004
Кофейный напиток на молоке	200	3.3	3.2	17.7	119.9	0.0	0.6	13.2	0.0	0.1	121.5	20.2	95.1	0.5	0.4	184.0	9.9	379	2015
Яблоко	120	0.5	11.8	56.4	56.4	0.0	12.0	0.0	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	0.2	333.6	2.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>18.6</b>	<b>16.5</b>	<b>73.7</b>	<b>534.3</b>	<b>0.0</b>	<b>13.2</b>	<b>55.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>389.7</b>	<b>70.8</b>	<b>367.4</b>	<b>3.6</b>	<b>1.4</b>	<b>703.0</b>	<b>62.4</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	270	9.4	6.4	19.8	175.0	0.3	4.8	0.2	0.0	0.0	44.0	37.0	112.2	2.6	0.9	541.2	74.4	102	2015
Бризоль Хрустящая	100	26.0	27.0	3.6	383.2	0.0	0.6	53.2	0.3	0.3	346.8	26.9	301.1	1.3	2.8	188.9	47.1	ТТК	
Макаронные изделия отварные	200	7.3	6.0	35.2	224.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	6.4	28.1	49.5	1.4	0.6	0.0	24.0	309	2015
Помидор свежий	100	1.3	0.4	3.9	26.1	0.0	25.2	0.0	0.0	0.0	13.9	20.0	26.1	0.9	0.0	0.0	0.0	576	2004
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.0	3.2	0.0	0.0	0.0	16.7	7.8	7.0	0.9	0.0	0.0	0.4	343	2015
Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8	7.2	33.1	1.5	0.5	51.7	2.1		
Корж молочный	60	2.6	4.7	4.7	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>968</b>	<b>49.4</b>	<b>45.0</b>	<b>114.7</b>	<b>1177.6</b>	<b>0.5</b>	<b>33.8</b>	<b>53.4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>434.7</b>	<b>127.0</b>	<b>529.0</b>	<b>8.6</b>	<b>4.8</b>	<b>781.8</b>	<b>148.0</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>68.0</b>	<b>61.5</b>	<b>188.4</b>	<b>1711.9</b>	<b>0.5</b>	<b>47.0</b>	<b>109.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.6</b>	<b>824.4</b>	<b>197.8</b>	<b>896.4</b>	<b>12.2</b>	<b>6.2</b>	<b>1484.8</b>	<b>210.4</b>			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углево дь, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг				
																			В1, мг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг
<b>Завтрак</b>																						
Сосиска отварная	100	11,0	24,0	0,4	261,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	31,6	18,0	143,2	1,6	0,0	220,0	0,0	243	2015	
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165,0	0,1	21,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	44,4	33,3	103,9	1,2	0,9	0,0	68,2	312	2015	
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,3	0,0	0,6	3,4	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	2,0	6,0	0,1	0,0	0,0	0,0	306	2015	
Ватон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	6,0	17,0	0,4	0,1	26,2	0,7	377	2015	
Чай с лимоном	200/15/10	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,2	2,4	4,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	377	2015
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,7</b>	<b>37,3</b>	<b>62,9</b>	<b>654,8</b>	<b>0,3</b>	<b>24,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,0</b>	<b>62,3</b>	<b>274,5</b>	<b>3,7</b>	<b>1,0</b>	<b>246,2</b>	<b>0,0</b>	<b>68,9</b>		
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с мясом (копс)	255	2,5	3,7	13,3	97,0	0,1	6,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	27,8	23,0	57,3	1,0	0,4	467,5	74,5	97	2015	
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,3	21,1	5,4	294,0	0,0	1,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,1	35,1	19,6	147,9	2,1	0,3	68,9	82,6	62	2002	
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	244,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	30,6	93,5	0,7	1,0	0,0	73,0	302	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	6,3	11,6	0,9	0,0	0,0	0,0	348	2015	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	4,8	21,8	1,0	0,3	34,0	1,4			
Слойка с конфитуром	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,1	0,0	0,2	2,1	0,7	0,3	45,1	9,4	148,3	1,9	1,1	135,9	19,2				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>38,8</b>	<b>50,8</b>	<b>120,5</b>	<b>1134,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>12,4</b>	<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>1,0</b>	<b>143,9</b>	<b>93,7</b>	<b>480,4</b>	<b>7,6</b>	<b>3,1</b>	<b>706,3</b>	<b>250,7</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>56,5</b>	<b>88,1</b>	<b>183,4</b>	<b>1788,8</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>12,4</b>	<b>2,1</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>240,9</b>	<b>156,0</b>	<b>754,9</b>	<b>11,3</b>	<b>4,1</b>	<b>952,5</b>	<b>319,6</b>				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углево дь, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг			
																			В1, мг	В12, мкг	В6, мг
<b>Завтрак</b>																					
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	0,3	0,5	105,9	0,3	0,0	0,0	0,0	193,7	57,0	239,6	2,4	2,0	0,0	87,0	77,0	2015
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/8	0,1	0,0	10,0	42,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,2	2,4	4,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	377
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,9	13,8	18,4	2,3	0,2	178,3	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>558</b>	<b>10,7</b>	<b>13,1</b>	<b>105,1</b>	<b>580,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>105,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>229,8</b>	<b>73,2</b>	<b>262,4</b>	<b>5,1</b>	<b>2,2</b>	<b>178,3</b>	<b>88,2</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6,5	7,0	52,0	157,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	32,3	18,0	52,8	0,7	0,5	0,0	69,2	111	2015
Тертель Сочные со сметанно-томатным соусом	100/50	7,5	11,7	8,2	169,7	0,0	1,5	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,2	16,4	86,9	1,3	0,3	0,0	37,8	77,0	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	293,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	0,0	69,4	302	2015
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	348	2015
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,2	27,2	1,1		
Пицца Школьная	110	13,3	14,2	39,7	348,1	0,1	0,8	21,4	0,0	0,1	0,1	0,1	160,7	36,3	189,0	1,9	0,7	112,2	1,5	412	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>39,9</b>	<b>40,5</b>	<b>183,2</b>	<b>1123,8</b>	<b>0,5</b>	<b>3,3</b>	<b>22,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>244,1</b>	<b>239,3</b>	<b>590,8</b>	<b>10,2</b>	<b>3,5</b>	<b>140,6</b>	<b>179,0</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,5</b>	<b>53,6</b>	<b>288,3</b>	<b>1704,4</b>	<b>0,8</b>	<b>10,8</b>	<b>128,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>473,8</b>	<b>312,5</b>	<b>853,2</b>	<b>15,3</b>	<b>5,7</b>	<b>318,9</b>	<b>267,2</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
	г	мл	Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	
					г												г	г		г
<b>Завтрак</b>																				
Бриazole куриная	100		23.4	17.5	6.2	286.3	0.1	0.6	0.2	0.6	0.2	28.9	16.5	162.8	1.8	2.2	215.7	50.6	ТК	2015
Макаронные изделия отварные	180		6.6	5.4	31.7	202.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	25.3	44.6	1.3	0.5	0.0	21.6	309	
Батон йодированный	25		1.9	0.7	12.9	65.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.5	8.3	21.3	0.5	0.2	32.8	0.9		
Чай с низким содержанием сахара	200/10		0.1	0.0	10.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	1.4	2.8	0.3	0.0	0.0	0.0	376	2015
Пирожное песочное	35		3.9	8.8	25.8	201.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	TV	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>		<b>35.9</b>	<b>32.4</b>	<b>86.6</b>	<b>794.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>51.3</b>	<b>51.5</b>	<b>231.5</b>	<b>3.9</b>	<b>2.9</b>	<b>248.5</b>	<b>73.1</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20		7.3	9.8	9.0	160.7	0.0	12.0	0.2	0.0	0.0	48.9	26.2	90.1	1.8	0.4	302.5	73.8	88	2015
Плов со свиной	200		13.6	13.8	43.3	363.8	0.0	1.6	0.5	0.0	0.1	37.2	46.0	173.0	2.1	1.0	154.9	130.7	291	2015
Помидор свежий	100		1.3	0.4	3.9	26.1	0.0	25.2	0.0	0.0	0.0	13.9	20.0	26.1	0.9	0.0	0.0	0.0	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200		0.6	0.0	32.0	133.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	32.4	17.5	23.4	0.7	0.0	0.0	0.0	349	2015
Хлеб ржаной	33		2.1	0.4	11.0	57.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	6.3	28.7	1.3	0.4	44.9	1.9		
Батон йодированный	20		1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	6.6	17.0	0.4	0.1	26.2	0.7		
Хачапури с сыром	60.0		8.8	6.7	24.3	193.0	0.1	0.2	39.8	0.2	0.1	186.7	24.0	158.0	1.0	0.8	24.8	1.2	533	2003
Мацарин	100		0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.0	0.0	35.0	11.0	17.0	0.1	0.0	155.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>983</b>		<b>36.0</b>	<b>31.9</b>	<b>141.3</b>	<b>1024.4</b>	<b>0.2</b>	<b>77.7</b>	<b>40.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>364.4</b>	<b>157.6</b>	<b>533.3</b>	<b>8.3</b>	<b>2.7</b>	<b>708.3</b>	<b>208.5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>71.9</b>	<b>64.3</b>	<b>227.9</b>	<b>1819.3</b>	<b>0.4</b>	<b>78.4</b>	<b>40.7</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>	<b>415.7</b>	<b>209.1</b>	<b>764.8</b>	<b>12.2</b>	<b>5.6</b>	<b>956.8</b>	<b>281.6</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
	г	мл	Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	
					г												г	г		г
<b>Завтрак</b>																				
Гуляш из свинины	50/50		10.6	28.3	2.9	308.8	0.3	0.9	0.0	0.0	0.1	20.0	22.4	128.6	2.3	2.9	0.0	7.0	260	2015
Рис отварной	180		4.3	5.1	45.0	244.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	6.4	30.6	93.5	0.7	1.0	0.0	73.0	302	2015
Батон йодированный	20		1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	6.6	17.0	0.4	0.1	26.2	0.7		
Чай с сахаром	200/15		0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	1.4	2.8	0.3	0.0	0.0	0.0	376	2015
Яблоко	120		0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	0.2	33.6	2.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>		<b>17.0</b>	<b>34.5</b>	<b>85.0</b>	<b>721.6</b>	<b>0.3</b>	<b>12.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>	<b>61.1</b>	<b>70.6</b>	<b>255.1</b>	<b>6.2</b>	<b>4.2</b>	<b>359.8</b>	<b>83.1</b>		
<b>Обед</b>																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	255		1.8	4.9	10.9	104.0	0.0	10.7	0.0	0.0	0.1	49.7	26.1	54.6	1.2	0.5	0.0	66.2	82	2015
Рыба по-солнечному	100		17.1	12.9	3.9	207.9	0.1	0.2	0.1	0.4	0.2	38.9	28.9	209.7	1.1	1.0	342.1	232.7	ТК	
Пюре картофельное	180		3.7	5.8	24.5	165.0	0.1	21.8	0.0	0.0	0.1	44.4	33.3	103.9	1.2	0.9	0.0	68.2	312	2015
Сок фруктовый	200		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	389	2015
Хлеб ржаной	45		3.0	0.5	15.0	78.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	8.6	39.2	1.8	0.5	61.2	2.5		
Сочель с творогом	70		6.6	11.2	29.4	238.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>		<b>32.2</b>	<b>35.3</b>	<b>83.7</b>	<b>793.2</b>	<b>0.3</b>	<b>32.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>141.1</b>	<b>96.9</b>	<b>407.4</b>	<b>5.3</b>	<b>2.9</b>	<b>403.3</b>	<b>369.6</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>49.2</b>	<b>69.8</b>	<b>168.7</b>	<b>1514.8</b>	<b>0.6</b>	<b>45.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.8</b>	<b>202.2</b>	<b>167.5</b>	<b>662.5</b>	<b>11.5</b>	<b>7.1</b>	<b>763.1</b>	<b>452.7</b>		

Итого за день: 1 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, Жир, Углево		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг					
		г	г														г				
<b>Завтрак</b>																					
Каша "Гружба" молочная	200	5.4	10.1	39.4	273.0	0.1	0.8	49.8	0.0	0.6	121.4	33.8	142.6	0.6	0.7	0.0	50.6	175	2015		
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9.5	9.5	12.8	176.0	0.0	0.0	30.0	0.0	0.0	133.5	14.5	141.0	0.1	0.0	0.0	8.2	11	2004		
Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.0	1.6	24.4	0.0	0.2	152.2	21.3	124.6	0.5	0.6	0.0	3.0	382	2015		
Печенье в асс.	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Груша	115	0.5	0.3	11.8	54.1	0.0	2.3	0.0	0.0	0.0	19.7	12.4	16.6	2.1	0.2	178.3	1.2				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>20.6</b>	<b>30.3</b>	<b>93.5</b>	<b>733.1</b>	<b>0.2</b>	<b>4.7</b>	<b>104.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.8</b>	<b>426.8</b>	<b>82.0</b>	<b>424.8</b>	<b>3.3</b>	<b>1.5</b>	<b>178.3</b>	<b>63.0</b>				
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	250/5	3.5	5.4	11.4	109.4	0.1	5.4	0.2	0.2	0.0	32.0	21.1	67.7	1.2	0.4	406.8	75.8	97	2015		
Борщ	100	26.0	27.0	3.6	383.2	0.0	0.6	53.2	0.3	0.3	346.8	26.9	301.1	1.3	2.8	188.9	47.1	ТТК			
Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.4	31.6	201.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	25.2	44.4	1.3	0.5	0.0	21.5	309	2015		
Кукуруза консервированная отварная	15	0.3	0.0	1.5	7.5	0.0	0.6	2.1	0.0	0.0	1.5	0.0	7.5	0.0	0.1	0.0	0.0	306	2015		
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.2	14.0	8.0	14.0	2.8	0.0	0.0	0.0	389	2015		
Хлеб ржаной	32	2.1	0.4	10.7	55.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	6.1	27.8	1.3	0.4	43.5	1.8				
Хлеб пшеничный	70	4.5	8.0	31.4	215.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>42.9</b>	<b>46.2</b>	<b>110.4</b>	<b>1060.0</b>	<b>0.3</b>	<b>10.6</b>	<b>55.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>405.9</b>	<b>87.3</b>	<b>462.5</b>	<b>7.9</b>	<b>4.2</b>	<b>639.2</b>	<b>146.2</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>63.5</b>	<b>76.5</b>	<b>203.9</b>	<b>1793.1</b>	<b>0.5</b>	<b>15.3</b>	<b>159.7</b>	<b>0.5</b>	<b>1.3</b>	<b>832.7</b>	<b>169.3</b>	<b>887.3</b>	<b>11.2</b>	<b>5.7</b>	<b>817.5</b>	<b>209.2</b>				

2 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, Жир, Углево		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг					
		г	г														г				
<b>Завтрак</b>																					
Шницель из свинины	100	15.9	19.6	13.2	292.6	0.0	0.4	0.0	0.0	0.1	17.2	26.9	172.6	2.8	0.2	0.0	26.0	ТТК			
Рис отварной	200	4.8	5.6	49.7	269.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	7.1	33.8	103.2	0.8	1.1	0.0	80.6	302	2015		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	9.9	25.5	0.6	0.2	39.3	1.1				
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	1.4	2.8	0.3	0.0	0.0	0.0	376	2015		
Джем порционный	20	0.0	0.0	13.6	56.4	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	4.4	2.8	3.2	0.1	0.0	28.0	0.0				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23.1</b>	<b>26.1</b>	<b>101.9</b>	<b>737.0</b>	<b>0.0</b>	<b>8.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>	<b>46.4</b>	<b>74.8</b>	<b>307.3</b>	<b>4.6</b>	<b>1.5</b>	<b>67.3</b>	<b>107.7</b>				
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	6.8	3.2	15.8	120.9	0.0	0.9	0.2	0.0	0.0	29.2	13.4	54.0	0.9	0.6	107.1	72.4	111	2015		
Жаркое по-домашнему с курой	250	14.6	12.5	27.5	295.9	0.3	13.9	13.5	0.0	0.2	39.7	52.7	200.1	2.7	0.8	933.0	64.9	259/ТТК	2015		
Помидор свежий	100	1.3	0.4	3.9	26.2	0.0	25.3	0.0	0.0	0.0	13.9	20.1	26.2	0.9	0.0	0.0	0.0	576	2004		
Напиток из шиповника	200	0.5	0.2	26.4	116.4	0.0	44.0	0.1	0.0	0.0	21.0	7.1	13.1	0.6	0.0	89.1	0.0	348	2015		
Хлеб ржаной	33	2.2	0.4	11.0	57.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	6.3	28.7	1.3	0.4	44.9	1.8				
Соусная, запечённая в тесте	50/50	10.3	14.8	30.2	294.8	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	30.2	27.0	126.4	1.8	0.0	116.3	0.6	420	2015		
Мацларин	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.0	0.0	35.0	11.0	17.0	0.1	0.0	155.0	0.0				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1048</b>	<b>36.5</b>	<b>31.6</b>	<b>122.3</b>	<b>949.6</b>	<b>0.7</b>	<b>122.1</b>	<b>13.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>174.9</b>	<b>137.6</b>	<b>465.4</b>	<b>8.2</b>	<b>1.8</b>	<b>1445.4</b>	<b>139.7</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>59.5</b>	<b>57.7</b>	<b>224.2</b>	<b>1686.5</b>	<b>0.7</b>	<b>130.5</b>	<b>13.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.8</b>	<b>221.3</b>	<b>212.4</b>	<b>772.7</b>	<b>12.8</b>	<b>3.3</b>	<b>1512.7</b>	<b>247.4</b>				

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептов	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ме, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг
<b>Завтрак</b>																		
Пудинг творожный с молоком стученным	170/50	29.1	13.0	58.5	0.0	0.7	31.9	0.3	0.6	352.6	49.6	372.1	1.3	1.3	432.4	10.8	223	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	1.4	2.8	0.3	0.0	0.0	0.0	376	2015
Яблоко	120	0.5	11.8	56.4	12.0	0.0	0.0	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	0.2	333.6	2.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>29.7</b>	<b>13.5</b>	<b>85.3</b>	<b>605.7</b>	<b>0.0</b>	<b>12.7</b>	<b>31.9</b>	<b>0.3</b>	<b>0.6</b>	<b>382.9</b>	<b>60.6</b>	<b>388.1</b>	<b>4.2</b>	<b>1.5</b>	<b>766.0</b>	<b>13.2</b>	
<b>Обед</b>																		
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/10	4.5	4.5	12.4	113.2	0.0	8.0	0.2	0.0	48.8	26.3	69.6	1.6	0.1	331.8	85.5	82	2015
Уха из отварной говядины	50/50	14.4	15.1	3.8	226.8	0.0	1.0	0.0	0.0	19.2	18.1	131.8	2.1	0.1	51.3	80.7	246	2015
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	8.1	51.2	323.4	0.3	0.0	0.0	0.0	19.6	179.9	270.1	6.1	2.0	0.0	76.6	302	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.0	3.2	0.0	0.0	16.7	7.8	7.0	0.9	0.0	0.0	0.4	343	2015
Хлеб ржаной	27	1.8	0.3	9.0	47.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	5.1	23.5	1.1	0.3	36.7	1.5		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	6.6	17.0	0.4	0.1	26.2	0.7		
Пирожное песочное	70	3.6	13.6	57.4	351.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>877</b>	<b>37.5</b>	<b>42.3</b>	<b>178.9</b>	<b>1256.8</b>	<b>0.4</b>	<b>12.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>113.6</b>	<b>243.8</b>	<b>519.0</b>	<b>12.2</b>	<b>3.0</b>	<b>446.0</b>	<b>245.4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>672</b>	<b>55.8</b>	<b>264.2</b>	<b>1862.5</b>	<b>0.4</b>	<b>24.9</b>	<b>32.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.8</b>	<b>496.5</b>	<b>304.4</b>	<b>907.1</b>	<b>16.4</b>	<b>4.5</b>	<b>1212.0</b>	<b>258.6</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептов	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ме, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг
<b>Завтрак</b>																		
Бризоль из курицы	100	23.4	17.5	6.2	286.3	0.1	0.6	0.2	0.6	28.9	16.5	162.8	1.8	2.2	215.7	50.6	ТТК	
Пюре картофельное	180	3.7	5.8	24.4	164.3	0.1	21.7	0.0	0.0	44.2	33.2	103.5	1.2	0.9	0.0	67.9	312	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.0	0.8	0.0	0.0	14.9	6.3	8.4	0.8	0.0	34.1	0.0	377	2015
Зеленый горошек консервированный отварной	30	0.7	0.0	1.1	6.7	0.0	2.0	0.0	0.0	4.7	4.0	12.1	0.2	0.0	0.0	0.0	306	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	9.9	25.5	0.6	0.2	39.3	1.1		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30.3</b>	<b>24.2</b>	<b>62.3</b>	<b>598.6</b>	<b>0.2</b>	<b>25.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>	<b>99.3</b>	<b>69.9</b>	<b>312.3</b>	<b>4.6</b>	<b>3.3</b>	<b>289.1</b>	<b>119.6</b>		
<b>Обед</b>																		
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7.6	7.1	9.0	137.9	0.0	12.0	0.2	0.0	49.0	26.4	92.3	1.8	0.4	302.5	73.8	88	2015
Плов со свиной	200	13.6	13.8	43.3	363.8	0.0	1.6	0.5	0.0	37.2	46.0	173.0	2.1	1.0	154.9	130.7	291	2015
Помидор свежий	100	1.3	0.4	3.9	26.2	0.0	25.3	0.0	0.0	13.9	20.1	26.2	0.9	0.0	0.0	0.0	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	135.0	0.0	0.7	0.0	0.0	32.4	17.5	23.4	0.7	0.0	0.0	0.2	349	2015
Хлеб ржаной	26	1.7	0.4	8.7	45.2	0.1	0.0	0.0	0.0	4.7	5.0	22.6	1.0	0.4	35.4	1.4		
Гречка	115	0.5	0.3	11.8	54.1	0.0	2.3	0.0	0.0	19.7	12.4	16.6	2.1	0.2	178.3	1.2		
Булочка с конфитуром	50	2.8	2.5	28.3	146.5	0.1	0.0	8.0	0.0	9.9	10.1	28.0	0.7	0.0	59.1	0.0	406	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>961</b>	<b>28.1</b>	<b>24.5</b>	<b>137.0</b>	<b>906.7</b>	<b>0.2</b>	<b>41.9</b>	<b>8.7</b>	<b>0.0</b>	<b>166.8</b>	<b>137.5</b>	<b>382.1</b>	<b>9.3</b>	<b>2.0</b>	<b>730.2</b>	<b>207.3</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>58.4</b>	<b>48.7</b>	<b>199.3</b>	<b>1505.3</b>	<b>0.4</b>	<b>67.0</b>	<b>8.9</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>	<b>266.1</b>	<b>207.4</b>	<b>694.4</b>	<b>13.9</b>	<b>5.3</b>	<b>1019.3</b>	<b>326.9</b>		

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
	г	г	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	К, мг			I, мг
<b>Завтрак</b>																				
Сосиска отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	15,8	9,0	71,6	0,8	0,0	110,0	0,0	254		
Макаронные отварные с сыром	170	11,2	8,6	40,2	295,5	0,1	0,1	40,1	0,1	0,1	202,9	19,8	145,2	1,2	1,1	91,0	100,9	309		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	9,9	25,5	0,6	0,2	39,3	1,1			
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3	0,0	0,0	0,0	376		
Мацарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	0,0	155,0	0,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,9</b>	<b>21,7</b>	<b>73,3</b>	<b>582,6</b>	<b>0,3</b>	<b>38,1</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>271,4</b>	<b>51,1</b>	<b>262,1</b>	<b>3,0</b>	<b>1,3</b>	<b>395,3</b>	<b>102,0</b>			
<b>Обед</b>																				
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/10/10	5,5	4,1	17,5	132,0	0,1	6,8	6,2	0,0	0,1	42,2	28,2	88,9	1,4	0,6	523,5	86,2	96		
Рыба по-солнечному	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,1	0,2	0,1	0,4	0,2	38,9	28,9	209,7	1,1	1,0	342,1	232,7	ПК		
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,8	243,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	30,5	93,1	0,7	1,0	0,0	72,7	302		
Компот из черной смородины	200	0,5	0,1	28,9	123,0	0,0	27,6	0,0	0,0	0,0	23,7	13,4	18,4	0,7	0,0	0,0	0,0	345		
Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	64,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,0	32,2	1,5	0,4	50,3	2,1			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	6,6	17,0	0,4	0,1	26,2	0,7			
Сочень с творогом	70	6,6	11,2	29,4	238,0	0,0	34,6	6,3	0,4	0,6	122,3	114,6	459,3	5,8	3,1	942,1	394,6			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>877</b>	<b>37,9</b>	<b>34,4</b>	<b>147,2</b>	<b>1060,7</b>	<b>0,4</b>	<b>72,7</b>	<b>46,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>393,7</b>	<b>165,7</b>	<b>721,4</b>	<b>8,8</b>	<b>4,4</b>	<b>1337,4</b>	<b>496,6</b>			
<b>Всего за день:</b>																				

ООО "Комбинат социального питания"

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, 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
Итого за весь период	602,5	632,1	2168,8	5,5	359,5	551,8	6,0	7,2	4367,2	2102,1	7914,8	86,5	51,8	10375,0	3070,2
Среднее значение за период	60,3	63,2	216,9	0,5	36,0	55,2	0,6	0,7	436,7	210,2	791,5	8,7	5,2	1037,5	307,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	14	33	53												

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18	568	917