

"Согласовано"

Начальник лагеря

_____ 20__ г.

"Утверждено"

Генеральный директор
Федерального агентства
по образованию

Ивченко С.В.

_____ 20__ г.



ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню 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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	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						
																		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																							
Виточек "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	2015					
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,2	167,1	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,79	20,93	36,90	1,08	0,43	0,00	17,88	2015					
Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,20	0,70	2015					
Сыр (порция)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	160,00	5,00	61,00	0,10	0,40	9,30	0,00	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	2015					
Итого за прием пищи:	505	24,0	32,3	64,3	657,9	0,08	0,53	68,80	0,20	0,10	140,49	57,43	259,30	3,96	1,12	84,00	50,68						
Обед																							
Суп картофельный с горошком, луциком, мясом (конс)	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	2,76	0,38	0,00	65,11	2015					
Борщ по-деревенски	100	26,0	27,0	3,6	385,2	0,00	0,00	53,70	0,30	0,30	346,80	26,90	301,10	1,70	2,80	188,90	47,10	2015					
Рис отварной	150	5,6	4,2	57,3	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	2015					
Виточек из смеси свежих овощей 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	2015					
Хлеб ржаной	41	2,9	0,5	14,7	76,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	8,40	38,30	1,80	0,50	59,80	2,30	2015					
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	2015					
Итого за прием пищи:	819	43,2	47,0	132,8	1168,1	0,28	9,26	53,70	0,30	0,65	420,12	105,37	522,42	6,83	4,51	248,70	175,63						
Всего за день:		67,2	79,3	197,1	1826,0	0,36	10,09	122,00	0,30	0,75	560,61	162,80	781,72	10,81	5,63	332,70	226,31						

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	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						
																		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																							
Каша молочная с яблоком и 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					
Баттеррод с яблоком	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,20	0,70	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	2015					
Каша с яблоком	200	4,1	5,5	17,6	119,0	0,06	1,60	21,40	0,00	0,00	159,20	21,30	124,60	0,30	0,60	0,00	3,00	2015					
Фрукты	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,30	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30	2015					
Итого за прием пищи:	585	11,3	18,3	86,5	570,1	0,06	16,70	89,10	0,30	0,29	304,60	72,80	287,90	4,00	1,70	443,40	46,90						
Обед																							
Суп с мясными изделиями и мясом (конс)	250/5	3,2	3,3	15,7	105,7	0,00	0,70	0,70	0,00	0,00	27,50	11,40	35,50	0,80	0,20	87,50	71,20	2015					
Борщ "Осетинский" с соевым	100/60	14,3	18,3	12,2	272,4	0,06	1,10	1,80	0,00	0,00	75,50	25,50	154,00	2,30	0,20	76,00	35,30	2015					
Каша гречневая рассычатая	150	8,5	6,0	38,2	241,0	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	11,63	15,10	20,23	4,53	1,49	0,00	57,09	307					
Овощное пюре	200	1,0	0,1	11,1	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,63	7,87	16,51	0,33	0,00	0,00	0,00	2004					
Напиток из фруктов	55	2,3	0,4	11,7	60,9	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	70	4,5	8,0	31,4	149,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	6,70	30,50	1,40	0,40	47,60	2,00	2015					
Кондитерское изделие без крема	915	34,1	36,1	140,8	1027,0	0,33	5,57	23,00	0,00	0,18	89,09	187,36	438,09	9,36	2,29	207,30	165,59						
Итого за прием пищи:		45,4	54,4	227,0	1597,1	0,41	22,27	91,10	0,30	0,47	393,69	260,16	725,99	13,36	3,99	650,70	212,49						

5 день

Принес пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	Zn, мг
Блинчики с мясным фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	0,30	0,45	105,90	0,30	0,00	57,00	239,55	2,40	1,95	0,00	87,00
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00
Фрукт	125	0,5	0,5	12,5	58,8	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	7,50
Итого за прием пищи:	565	10,7	13,3	110,6	603,3	0,30	1,98	105,90	0,30	0,00	68,40	256,15	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	29,20	93,80	2,00	0,50	331,90	85,50
Котлета "Лягушка"	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,00	27,80	142,50	1,60	0,70	60,70	26,80
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,3	207,3	0,05	0,00	0,25	0,00	0,25	25,38	77,53	0,59	0,83	0,00	60,52
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,2	6,3	0,00	4,12	0,00	0,00	0,00	6,58	18,01	0,36	0,00	0,00	0,00
Машинок на курати	200	1,0	0,1	30,5	176,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Хлеб ржаной	52	2,1	0,4	10,7	55,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,19	27,80	1,30	0,40	43,50	1,80
Выпечное изделие	75	11,0	8,5	30,7	241,8	0,11	0,00	49,70	0,20	0,14	30,22	198,02	1,32	0,90	31,00	1,50
Итого за прием пищи:	887	39,0	39,1	132,9	1 067,8	0,34	13,32	73,90	0,20	0,49	124,08	557,66	7,17	2,83	468,50	176,12
Всего за день:	49,6	52,4	243,4	1 671,1	0,64	26,30	178,90	0,50	0,49	566,20	192,48	813,81	12,63	4,98	815,80	265,62

Неделя вторая 1 день

Принес пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	Zn, мг
Котлета "Рублетка"	100	15,6	15,3	3,1	232,9	0,10	0,80	29,60	0,20	0,20	20,90	155,10	1,60	0,00	25,50	33,20
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,2	167,1	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	36,90	1,08	0,42	0,00	17,88
Батон подорожный	20	1,5	0,6	10,5	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	6,50	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00
Джем порционный	20	0,0	0,0	15,6	56,4	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00
Итого за прием пищи:	510	22,8	20,4	68,4	571,4	0,18	9,60	29,60	0,20	0,20	57,53	220,60	3,98	0,52	113,80	51,78
Обед																
Суп картофельный с горохом, луком, мясом (колес)	270	9,4	6,0	19,8	171,4	0,30	4,80	0,20	0,00	0,00	37,00	112,10	2,60	0,90	511,20	74,40
Бризоль Хрусткая	100	26,0	27,0	5,6	363,2	0,00	0,60	53,20	0,30	0,30	26,20	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,3	207,3	0,05	0,00	0,25	0,00	0,25	25,38	77,53	0,59	0,83	0,00	60,52
Овощи свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,43	0,00	0,00	0,00	7,16	15,02	0,50	0,00	0,00	0,00
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	76,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	38,30	1,80	0,50	59,80	2,50
Выпечное изделие	60	6,0	5,4	20,3	153,9	0,07	0,00	8,10	0,50	0,13	14,82	80,91	1,47	0,30	16,80	4,00
Итого за прием пищи:	874	48,2	43,1	116,9	1 080,7	0,51	17,83	61,50	0,80	0,88	127,66	638,96	14,54	5,83	639,50	113,10
Всего за день:	70,9	63,5	185,3	1 652,1	0,69	22,43	91,10	1,00	1,08	185,19	859,56	14,54	5,83	859,56	185,10	265,62

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

20083909

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рейс-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/5	3,9	7,4	28,8	199,3	0,58	36,33	0,00	0,44	88,62	24,67	104,10	0,44	0,51	0,00	36,94	175	2015	
Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	40,00	0,20	0,00	6,60	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	1	2015	
Сыр (порция)	15	3,9	3,9	0,0	51,6	0,00	34,50	0,00	0,00	150,00	7,50	91,50	0,10	0,50	14,30	0,00	15	2015	
Кавказ с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,06	24,40	0,00	0,19	152,20	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	3,00	582	2015	
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Итого за прием пищи:	525	14,0	23,2	69,1	547,2	0,13	135,25	0,20	0,63	417,62	70,07	354,00	4,24	1,91	389,50	43,14			
Обед																			
Суп с мясорыбными изделиями и мясом (кюле)	250/15	4,9	5,0	15,7	127,7	0,70	0,70	0,00	0,00	38,40	13,10	51,50	1,10	0,20	110,90	71,20	111	2015	
Пюре "Особое" с соусом	100/50	14,3	13,3	12,2	272,4	0,00	1,10	1,80	0,00	23,30	25,50	154,50	2,30	0,20	76,00	35,30	ТК		
Каша гречневая рассычатая	130	8,5	6,0	38,2	241,0	0,23	0,00	0,00	0,08	14,63	134,09	201,28	4,53	1,49	0,00	87,09	302	2015	
Овощи свежие	65	0,9	0,2	2,6	17,1	0,00	16,47	0,00	0,00	9,09	13,06	17,07	0,38	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Напиток из кургачи	200	1,0	0,1	30,2	126,2	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 белый	41	2,7	0,5	13,7	71,3	0,10	0,00	0,00	0,00	7,40	7,80	35,70	1,60	0,50	55,80	2,30			
Выпечное изделие	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,80	0,10	186,94	23,05	157,74	1,07	0,70	24,80	1,20	533	2003	
Итого за прием пищи:	931	41,0	36,8	136,5	1 047,1	0,44	18,37	41,80	0,10	278,26	219,28	617,59	11,13	3,09	268,70	167,09			
Всего за день:		55,1	59,9	205,6	1 594,3	33,15	177,05	0,30	0,94	695,88	289,35	971,59	15,37	5,00	658,20	210,23			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рейс-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Завтрак																			
Оладьи с молоком ступенным	150/50	11,1	6,6	87,8	449,0	1,10	88,50	0,00	0,40	281,10	66,20	297,70	2,20	0,50	0,00	3,50	ТК		
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/10	0,1	0,0	10,0	42,0	0,00	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	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	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	8,1	4,1	20,0	151,4	0,10	0,70	0,20	0,10	38,10	33,90	112,00	1,70	1,00	780,00	79,60	97	2015	
Кули из свинины	50/50	13,7	14,5	4,5	219,3	0,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	53,50	80,80	280	2015	
Картофель запеченый	150	3,0	3,8	24,6	145,6	0,20	12,00	0,10	0,10	37,70	32,50	84,50	1,60	0,50	833,40	287,50	ТК		
Овощи свежие	50	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	576	2004	
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,9	0,02	3,20	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015	
Хлеб белый	53	1,3	0,2	6,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,20	1,10			
Кондитерское изделие без крема	70	3,9	8,3	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			
Итого за прием пищи:	863	30,3	31,5	116,4	898,4	0,3	26,00	12,20	0,30	116,50	95,60	345,90	7,00	1,80	1 664,10	449,40			
Всего за день:		42,0	38,5	227,6	1 450,5	0,6	34,80	100,70	0,30	436,50	179,80	668,80	12,16	2,50	1 865,60	457,20			

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Саратов

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углевод оль, 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		
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,8	20,4	2,7	285,3	0,10	0,20	34,40	2,70	0,50	16,10	210,40	2,30	1,50	274,80	78,80	210	2015
Бутерброд с мясом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	2015	2015
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	376	2015
Фрукт	1,5	0,5	0,5	12,5	58,8	0,00	0,00	12,80	0,20	0,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	7,50		
Итого за прием пищи:	525	17,0	28,8	40,4	522,6	0,10	12,73	74,40	2,90	0,50	142,00	247,00	5,78	1,80	600,00	82,00		
Обед																		
Пи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,5	0,05	0,00	0,00	0,00	0,05	49,00	48,71	0,40	0,40	0,00	73,56	88	2015
Курица мясная с соусом сливочным	130/50	19,7	28,8	16,3	474,4	0,10	1,90	17,50	0,20	0,10	42,40	207,60	2,90	0,20	120,30	104,30	64	2010
Напиток из смеси сухобулжков	200	0,6	0,0	32,0	152,9	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	32,37	17,88	23,38	0,70	0,00	0,00	349	2015
Хлеб пшеничный	70	1,3	0,2	6,7	54,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	0,80	0,20	27,70	1,10		
Валериана наливная	65	8,3	7,8	30,5	234,3	0,10	0,00	31,60	0,00	0,00	136,26	22,86	1,08	0,60	18,30	0,30	522	2003
Итого за прием пищи:	735	31,7	41,8	93,3	916,1	0,26	18,31	44,10	0,20	0,21	267,63	97,51	6,28	1,90	165,80	179,26		
Всего за день:	48,7	70,6	133,7	1438,7	1438,7	0,36	31,04	118,50	3,10	0,71	409,63	131,61	12,06	3,70	765,80	261,26		

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод оль, 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			
																			Масса порции
Булочка "Мясной"	100	14,9	17,9	12,9	287,1	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	15,60	23,10	2,40	0,20	47,30	30,10	778	2015	
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	0,25	0,00	96,38	512	2004
Омлет с сыром	35	0,5	0,1	1,4	9,2	0,00	8,85	0,00	0,00	0,00	4,88	7,02	2,18	0,31	0,00	0,00	0,00	576	2015
Чай с лимонадом с сахаром	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	376	2015	
Котлет из куриной грудки	70	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	9,90	23,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Содовая вода без сахара	20	1,0	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:	545	21,9	30,6	71,9	662,3	0,08	27,10	0,00	0,00	0,28	74,88	68,95	264,98	4,59	1,15	86,60	87,58		
Обед																			
Рис отварной Ленинградский с курицей	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
Вяленый куриный	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	778	2015
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,2	167,1	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,79	20,95	36,90	1,08	0,42	0,00	17,88	309	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	1,70	0,00	348	2015	
Хлеб пшеничный	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	46,70	1,90		
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,30	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	874	36,7	24,8	104,4	801,3	0,38	13,90	0,40	0,40	0,30	103,39	87,93	320,00	7,98	3,72	964,30	135,18		
Всего за день:	58,6	55,4	176,3	1463,6	1463,6	0,46	41,00	0,40	0,40	0,38	178,27	156,88	584,98	12,57	4,87	1050,90	242,76		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод оль, 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		
																	Белки, г	Жиры, г
Итого за весь период	555,0	581,2	2013,3	15887,3	4,77	297,31	929,45	6,60	6,88	4415,66	1920,93	7474,20	128,54	43,59	9350,20	2766,63		
Среднее значение за период	55,5	58,1	201,3	1588,7	0,48	29,73	92,95	0,70	0,69	441,57	192,09	747,42	12,85	4,36	935,00	276,66		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	32,9	53,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11	545	837

