

"Сотласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_

"Утверждено"

\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
\_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ г.

Ивченко С.В.  
" \_\_\_\_\_ г.



**ООО "Компания социального питания"**

*Примерное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ  
и лагерей внемикольного образования  
возрастной группы 12-18 лет.*

*(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)*

Неделя первая 1 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества								№ репетиции
	Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	
<b>Завтрак</b>																	
Батюшек "Школьный"	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	
Датерфрод с маслом	1,6	7,9	16,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	
Макаронные изделия отварные	0,6	5,4	31,5	200,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	25,12	44,28	1,30	0,50	0,00	21,46	
Батон изюмный	1,9	0,7	12,9	65,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	21,30	8,30	0,20	0,20	32,80	0,30	
Чай с сахаром	0,1	0,0	13,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>24,4</b>	<b>31,3</b>	<b>82,5</b>	<b>722,4</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>45,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>46,95</b>	<b>64,92</b>	<b>226,98</b>	<b>4,38</b>	<b>1,00</b>	<b>107,30</b>	<b>55,16</b>	
<b>Обед</b>																	
Суп картофельный с горохом луценым, мясом (козе)	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	
Бриэль Хрустящая	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	
Рис отварной	180	4,5	5,1	44,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	40,40	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,4	53,9	0,10	0,00	0,00	0,00	5,60	5,90	27,00	1,20	0,40	42,20	1,70	
Батон изюмный	20	1,5	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>44,5</b>	<b>48,4</b>	<b>146,2</b>	<b>1 238,2</b>	<b>0,29</b>	<b>9,56</b>	<b>53,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,70</b>	<b>423,28</b>	<b>114,55</b>	<b>543,63</b>	<b>6,77</b>	<b>4,68</b>	<b>257,50</b>	<b>187,63</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>68,9</b>	<b>79,7</b>	<b>228,7</b>	<b>1 960,7</b>	<b>0,39</b>	<b>9,99</b>	<b>99,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,80</b>	<b>470,23</b>	<b>179,47</b>	<b>770,61</b>	<b>11,35</b>	<b>5,68</b>	<b>364,60</b>	<b>242,79</b>	

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества								№ репетиции
	Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	
<b>Завтрак</b>																	
Каша рисовая молочная заливная 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	119,30	0,40	0,80	186,20	41,90	
Батюшек с маслом	1,6	7,9	16,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	
Макаронные изделия отварные	0,6	5,4	31,5	200,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	25,12	44,28	1,30	0,50	0,00	21,46	
Батон изюмный	1,9	0,7	12,9	65,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	21,30	8,30	0,20	0,20	32,80	0,30	
Чай с сахаром	0,1	0,0	13,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>11,3</b>	<b>18,4</b>	<b>85,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,60</b>	<b>69,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>299,90</b>	<b>67,20</b>	<b>280,90</b>	<b>4,30</b>	<b>1,70</b>	<b>389,40</b>	<b>48,10</b>	
<b>Обед</b>																	
Суп с мякоропными изделиями и мясом	255	3,2	3,3	15,7	105,7	0,03	0,70	0,20	0,00	0,00	27,10	11,40	35,50	0,80	0,20	82,50	
Тейтели "Особые" с соусом	100/50	14,3	1,3	12,9	277,4	0,00	1,10	1,80	0,00	0,10	23,30	154,30	3,30	0,20	76,00	35,30	
Каша гречневая рассычатая	180	10,2	7,2	45,8	289,2	0,50	0,00	0,00	0,10	17,50	160,91	241,54	5,44	1,79	0,00	68,31	
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	10,6	0,00	6,86	0,00	0,00	16,85	14,32	30,05	0,60	0,00	0,00	0,00	
Напиток из фруктов	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,09	0,00	0,00	1,20	0,00	
Хлеб ржаной	20	1,5	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	
Батон изюмный	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	
Кондитерское изделие без крема	100/4	37,2	37,8	157,3	1 122,0	0,40	8,66	2,90	0,00	102,91	276,03	503,59	10,24	2,69	225,80	177,31	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>48,5</b>	<b>56,2</b>	<b>242,7</b>	<b>1 689,8</b>	<b>0,46</b>	<b>31,36</b>	<b>91,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,49</b>	<b>402,81</b>	<b>293,23</b>	<b>784,49</b>	<b>14,94</b>	<b>4,39</b>	<b>814,70</b>	<b>225,41</b>	

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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	I, мг		
Зеленка творожная с молоком стученным	150/40	26,8	12,8	42,3	0,00	0,40	24,70	0,10	0,40	274,90	38,50	302,40	0,90	0,80	304,60	5,80	223	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	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	4,5	2,0	30,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	13,15	17,54	50,27	0,86	0,00	1,50	0,20	424	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>31,7</b>	<b>15,3</b>	<b>100,4</b>	<b>0,10</b>	<b>12,93</b>	<b>24,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,44</b>	<b>319,15</b>	<b>67,44</b>	<b>369,27</b>	<b>4,84</b>	<b>1,00</b>	<b>653,60</b>	<b>6,30</b>		
<b>Обед</b>																		
Пи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной	250/20/10	7,6	8,2	9,4	150,8	12,00	6,20	0,00	0,00	56,40	26,90	94,90	1,80	0,40	313,40	74,70	88	2015
Шлов со свиной	250	16,9	17,4	54,1	454,7	0,10	0,60	0,00	0,10	46,60	57,70	216,40	2,60	1,30	193,70	163,20	291	2015
Овощи свежие	100	1,3	0,4	4,0	26,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,97	20,08	26,24	0,89	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	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5	0,10	0,00	0,00	0,00	5,20	5,50	25,20	1,20	0,40	39,40	1,60		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>879</b>	<b>28,8</b>	<b>33,2</b>	<b>109,3</b>	<b>881,2</b>	<b>0,21</b>	<b>43,43</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>136,17</b>	<b>118,18</b>	<b>376,74</b>	<b>9,29</b>	<b>2,10</b>	<b>546,50</b>	<b>239,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,5</b>	<b>48,4</b>	<b>209,6</b>	<b>1 567,4</b>	<b>0,31</b>	<b>56,36</b>	<b>31,50</b>	<b>0,10</b>	<b>455,32</b>	<b>185,62</b>	<b>746,01</b>	<b>14,13</b>	<b>3,10</b>	<b>1 200,10</b>	<b>246,00</b>		

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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	I, мг		
Котлета "Морочок"	100	13,4	9,3	8,9	177,5	0,10	0,60	0,00	0,10	30,00	29,10	173,90	1,10	0,90	296,80	146,70	ТТК	
Пюре картофельное	180	5,7	5,8	24,3	163,7	0,10	21,63	0,00	0,10	44,04	33,04	103,08	1,20	0,90	0,00	67,66	312	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон водированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,0</b>	<b>24,6</b>	<b>81,9</b>	<b>647,8</b>	<b>0,20</b>	<b>22,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>90,64</b>	<b>71,84</b>	<b>301,08</b>	<b>3,08</b>	<b>2,00</b>	<b>329,60</b>	<b>215,26</b>		
<b>Обед</b>																		
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/10/10	5,5	4,1	17,5	132,0	0,10	6,80	6,20	0,00	42,20	28,20	88,90	1,40	0,60	523,50	86,20	96	2015
Бифштекс из отварной говядины	50/50	15,3	21,1	5,4	294,0	0,00	1,00	12,00	0,00	35,10	19,60	147,90	2,10	0,30	68,90	82,60	62	2002
Макаронные изделия отварные	180	6,0	5,4	31,5	200,5	0,10	0,00	0,00	0,00	5,75	25,12	44,28	1,30	0,50	0,00	21,46	509	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	0,30	28,60	1,20		
Батон водированный	20	1,5	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>806</b>	<b>30,4</b>	<b>31,5</b>	<b>86,7</b>	<b>775,4</b>	<b>0,20</b>	<b>7,83</b>	<b>18,20</b>	<b>0,00</b>	<b>102,35</b>	<b>84,92</b>	<b>319,18</b>	<b>6,28</b>	<b>1,80</b>	<b>647,20</b>	<b>192,16</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,3</b>	<b>56,0</b>	<b>168,6</b>	<b>1 423,2</b>	<b>0,40</b>	<b>30,08</b>	<b>18,20</b>	<b>0,10</b>	<b>192,99</b>	<b>156,76</b>	<b>620,26</b>	<b>9,36</b>	<b>3,80</b>	<b>976,80</b>	<b>407,42</b>		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
**«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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
<b>Завтрак</b>																			
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	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	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Фрукт	125	0,5	0,5	12,5	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>10,7</b>	<b>13,3</b>	<b>110,6</b>	<b>603,3</b>	<b>0,50</b>	<b>12,98</b>	<b>105,90</b>	<b>0,30</b>	<b>224,75</b>	<b>68,40</b>	<b>256,15</b>	<b>5,48</b>	<b>2,15</b>	<b>347,50</b>	<b>89,50</b>			
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, говединой	250/20	7,3	6,8	12,4	148,3	8,00	0,20	0,00	0,00	50,10	29,20	93,80	2,00	0,50	331,90	85,50	82	2015	
Котлета "Даконта"	100	13,6	19,3	10,4	287,1	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	180	4,5	5,1	44,8	242,8	0,00	0,00	0,30	0,30	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	502	2015	
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	10,6	6,88	0,00	0,00	0,00	16,87	14,33	30,08	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Нашпток из курицы	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	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	33,10	1,50	0,50	51,70	2,10			
Выпечное изделие	50	6,2	6,0	23,2	179,2	0,00	24,50	0,00	0,00	104,47	17,40	90,94	0,77	0,40	14,10	0,20	522	2003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>938</b>	<b>35,4</b>	<b>37,8</b>	<b>135,7</b>	<b>1060,2</b>	<b>0,32</b>	<b>15,88</b>	<b>47,60</b>	<b>0,00</b>	<b>221,21</b>	<b>123,19</b>	<b>483,46</b>	<b>7,18</b>	<b>2,60</b>	<b>459,60</b>	<b>187,22</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,1</b>	<b>51,1</b>	<b>246,3</b>	<b>1663,5</b>	<b>0,62</b>	<b>28,86</b>	<b>153,50</b>	<b>0,30</b>	<b>445,96</b>	<b>191,59</b>	<b>739,61</b>	<b>12,66</b>	<b>4,75</b>	<b>807,10</b>	<b>276,72</b>			

Неделя первая 1 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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета "Рубатка"	100	15,6	15,3	3,1	232,9	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	180	6,6	5,4	31,5	200,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	35,12	44,28	1,30	0,50	0,00	21,46	309	2015	
Батон подорожанный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30			
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	377	2015	
Джем порционный	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,00	8,00	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>25,0</b>	<b>21,7</b>	<b>81,4</b>	<b>644,1</b>	<b>9,60</b>	<b>29,60</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>55,25</b>	<b>66,72</b>	<b>243,78</b>	<b>4,50</b>	<b>0,80</b>	<b>135,50</b>	<b>55,96</b>			
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом, лушеним, мясом (конс)	270	9,4	6,0	19,8	171,4	4,80	0,20	0,00	0,00	44,00	37,00	112,10	2,60	0,90	541,20	74,40	102	2015	
Булочка-Хрустящая	100	26,0	27,0	3,6	383,2	0,60	53,20	0,30	0,30	346,80	26,40	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	ТТК		
Рис отварной	180	4,5	5,1	44,8	242,8	0,00	0,00	0,30	0,30	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	502	2015	
Огурец свежий	100	0,6	0,0	2,0	10,6	6,88	0,00	0,00	0,00	16,85	14,33	30,05	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,4	48,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,30	24,40	1,10	0,30	38,10	1,60			
Выпечное изделие	60	0,4	0,4	10,9	49,8	1,00	0,00	0,00	0,00	4,60	2,10	5,30	0,50	0,00	73,80	0,70	406	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>953</b>	<b>42,6</b>	<b>38,8</b>	<b>105,5</b>	<b>966,4</b>	<b>13,29</b>	<b>53,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,60</b>	<b>434,72</b>	<b>117,48</b>	<b>568,79</b>	<b>7,09</b>	<b>5,00</b>	<b>842,00</b>	<b>196,42</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>67,5</b>	<b>60,4</b>	<b>186,9</b>	<b>1610,6</b>	<b>22,89</b>	<b>83,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80</b>	<b>489,97</b>	<b>184,20</b>	<b>899,57</b>	<b>11,59</b>	<b>5,80</b>	<b>975,50</b>	<b>252,38</b>			

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

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С <sub>1</sub> , мг	А, мкг	В <sub>1</sub> , мкг	В <sub>2</sub> , мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
																	В <sub>1</sub> , мг		
<b>Завтрак</b>																			
Каши "Дружба", молочная заливка с маслом сливочным	200/5	5,4	10,1	39,4	273,0	0,80	49,80	0,00	0,60	121,40	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60	175	2015	
Булгурод с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	40,00	0,70	0,60	6,80	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	
Какао с медом	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	152,20	21,40	124,60	0,80	0,60	3,00	382	2015		
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	20,00	10,00	15,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>15,5</b>	<b>25,9</b>	<b>79,7</b>	<b>620,9</b>	<b>0,18</b>	<b>15,00</b>	<b>148,70</b>	<b>0,20</b>	<b>450,40</b>	<b>79,20</b>	<b>392,50</b>	<b>4,40</b>	<b>2,10</b>	<b>389,20</b>	<b>56,80</b>			
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и мясом	265	4,9	5,0	15,7	177,7	0,00	0,20	0,00	0,00	28,40	13,10	51,50	1,10	0,20	110,90	71,20	111	2015	
Гарнир "Особые" с соусом	100/50	14,3	18,3	12,2	272,4	0,00	1,10	1,80	0,00	23,30	25,50	154,30	3,40	0,20	76,00	35,30	ТТК		
Каши гречневая рассычатая	180	10,2	7,2	45,8	289,2	0,30	0,00	0,00	0,00	17,50	160,91	241,54	5,44	1,79	0,00	68,31	502	2015	
Овощи свежие	200	1,3	0,4	4,0	26,2	0,00	28,33	0,00	0,00	13,97	20,08	26,24	0,89	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Паниток из курицы	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 ржаной	24	1,6	0,5	8,0	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,60	20,90	1,00	0,30	32,60	1,30			
Выпечное изделие	50	4,4	2,3	28,9	133,1	0,10	0,00	0,00	0,04	21,45	19,74	54,77	0,96	0,00	1,40	0,20	424	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>969</b>	<b>37,7</b>	<b>33,5</b>	<b>144,7</b>	<b>1 036,7</b>	<b>0,40</b>	<b>27,13</b>	<b>2,00</b>	<b>0,24</b>	<b>117,48</b>	<b>245,73</b>	<b>549,23</b>	<b>11,69</b>	<b>2,49</b>	<b>222,10</b>	<b>176,51</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>53,2</b>	<b>59,4</b>	<b>224,4</b>	<b>1 657,6</b>	<b>1 657,6</b>	<b>0,58</b>	<b>42,13</b>	<b>150,70</b>	<b>0,20</b>	<b>1,03</b>	<b>567,88</b>	<b>324,93</b>	<b>941,75</b>	<b>16,09</b>	<b>611,60</b>	<b>233,31</b>			

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С <sub>1</sub> , мг	А, мкг	В <sub>1</sub> , мкг	В <sub>2</sub> , мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
																	В <sub>1</sub> , мг		
<b>Завтрак</b>																			
Оладьи с молоком стученым	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	ТТК		
Чай с лимоном содержащим сахара и лимоном	200/10/10	0,1	0,0	10,0	42,0	0,00	1,20	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	2,60	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,30			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>11,7</b>	<b>7,0</b>	<b>111,2</b>	<b>552,1</b>	<b>0,26</b>	<b>4,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>317,50</b>	<b>82,60</b>	<b>320,80</b>	<b>4,86</b>	<b>0,70</b>	<b>201,50</b>	<b>4,80</b>			
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом и курицей	250/10	6,6	4,0	20,0	143,8	0,10	9,20	0,20	0,20	37,20	32,90	103,10	1,20	0,90	717,00	79,20	97	2015	
Углек из свинины	50/50	13,7	14,5	4,5	219,3	0,00	1,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	53,50	80,80	260	2015	
Картофель запеченый	180	3,6	4,6	29,4	178,3	0,20	14,40	0,10	0,10	45,20	38,90	101,10	1,80	0,70	1 024,10	345,00	ТТК		
Овощи свежие	100	1,3	0,4	3,9	26,2	0,00	25,32	0,00	0,00	13,98	20,07	26,24	0,87	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Паниток из смеси свежих ягод с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,40	0,00	343	2015	
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,0	62,6	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	3,40	15,70	0,70	0,20	24,50	1,00			
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>31,8</b>	<b>32,8</b>	<b>130,4</b>	<b>974,5</b>	<b>0,32</b>	<b>53,62</b>	<b>14,60</b>	<b>0,30</b>	<b>136,68</b>	<b>120,67</b>	<b>378,34</b>	<b>7,97</b>	<b>1,90</b>	<b>1 819,10</b>	<b>506,40</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>43,5</b>	<b>39,8</b>	<b>241,6</b>	<b>1 526,6</b>	<b>1 526,6</b>	<b>0,58</b>	<b>58,52</b>	<b>103,10</b>	<b>0,30</b>	<b>454,18</b>	<b>203,27</b>	<b>699,14</b>	<b>12,83</b>	<b>0,69</b>	<b>611,60</b>	<b>233,31</b>			

**«Комбинат**  
**СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**  
 ИНН 7602088809  
 г. ЯНДЕЛАНЬ



4 день

Принем 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
<b>Завтрак</b>																			
Омлет интурильный с маслом сливочным	150/5	14,8	20,4	2,7	285,3	0,10	0,20	34,40	2,70	0,50	104,10	16,10	210,40	2,30	1,50	224,80	78,80	210	
Хлеб ржаной 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	27,70	0,70	1	
Чай с сахаром	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	2015	
Фрукт	125	0,5	0,5	12,5	58,8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>29,5</b>	<b>53,3</b>	<b>588,1</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>74,40</b>	<b>2,90</b>	<b>0,50</b>	<b>147,50</b>	<b>42,40</b>	<b>268,30</b>	<b>6,28</b>	<b>2,00</b>	<b>632,80</b>	<b>82,90</b>		
<b>Обед</b>																			
Пицца из свежей капусты с картошкой	250	1,8	5,0	7,9	89,5	0,05	15,71	0,00	0,00	0,00	49,00	21,97	48,71	0,80	0,40	0,00	75,36	88	
Еда мясные с соусом сметанным	150/50	19,7	28,8	16,5	424,4	0,10	1,90	12,50	0,20	0,10	46,40	31,40	207,80	2,90	0,70	120,30	104,30	64	
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	10,5	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	16,78	14,25	29,90	0,60	0,00	0,00	0,00	576	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	576	
Хлеб ржаной	33	2,2	0,4	11,0	57,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	6,30	28,70	1,30	0,40	44,90	1,80	2015	
Выпечное изделие	30	5,0	6,3	22,1	139,6	0,60	0,00	2,00	0,00	0,00	9,94	13,76	55,14	0,70	0,30	0,00	24,10	424	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>843</b>	<b>28,0</b>	<b>40,5</b>	<b>69,3</b>	<b>781,4</b>	<b>0,85</b>	<b>24,48</b>	<b>14,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,18</b>	<b>139,12</b>	<b>89,08</b>	<b>355,05</b>	<b>6,58</b>	<b>1,80</b>	<b>165,20</b>	<b>203,56</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>469</b>	<b>70,0</b>	<b>122,6</b>	<b>1 369,5</b>	<b>88,90</b>	<b>37,21</b>	<b>88,90</b>	<b>3,10</b>	<b>0,68</b>	<b>131,48</b>	<b>621,35</b>	<b>12,86</b>	<b>3,80</b>	<b>798,00</b>	<b>286,46</b>				

5 день

Принем 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
<b>Завтрак</b>																			
Батончик "Мясной"	100	15,3	18,6	12,9	287,1	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	17,10	25,70	158,40	2,60	0,20	47,30	30,10	ТТК	
Пюре картофельное	180	5,7	5,8	24,3	165,7	0,10	21,62	0,00	0,00	0,10	44,04	33,04	103,08	1,30	0,90	0,00	67,66	312	
Овощи свежие	30	0,4	0,1	1,2	7,8	0,00	7,55	0,00	0,00	0,00	4,16	5,99	7,82	0,26	0,00	0,00	0,00	2004	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	576	
Батон поджаренный	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	39,50	1,10	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,8</b>	<b>25,4</b>	<b>63,8</b>	<b>577,2</b>	<b>0,10</b>	<b>29,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>85,00</b>	<b>76,03</b>	<b>297,60</b>	<b>4,94</b>	<b>1,30</b>	<b>86,60</b>	<b>98,86</b>		
<b>Обед</b>																			
Расстольник Ленинградский с корой	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	
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	ТТК	
Макронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,5	200,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	25,12	44,28	1,30	0,50	0,00	21,46	309	
Напиток из курати	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	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,40	40,80	1,70	2015	
Фрукт	130	0,5	0,4	15,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	27,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,50		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>37,6</b>	<b>25,7</b>	<b>108,3</b>	<b>827,7</b>	<b>0,40</b>	<b>10,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>101,15</b>	<b>89,72</b>	<b>321,78</b>	<b>7,70</b>	<b>3,80</b>	<b>958,90</b>	<b>158,56</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>59,3</b>	<b>51,0</b>	<b>172,1</b>	<b>1 404,9</b>	<b>100,00</b>	<b>39,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>184,15</b>	<b>165,75</b>	<b>619,38</b>	<b>12,64</b>	<b>5,10</b>	<b>1 045,50</b>	<b>257,42</b>			

ООО "Комбинат социального питания"

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
Итого за весь период	546,5	571,9	2 037,5	1 584,2,5	5,53	356,80	819,40	5,80	6,69	3 950,11	2 016,30	7 352,17	128,45	43,61	9 614,50	2 959,11
Среднее значение за период	54,7	57,2	203,8	1 584,3	0,55	35,68	81,90	0,60	0,67	395,01	201,63	735,22	12,85	4,36	961,50	293,91
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	32,5	53,7													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18	561	904

