

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № _____

(_____)

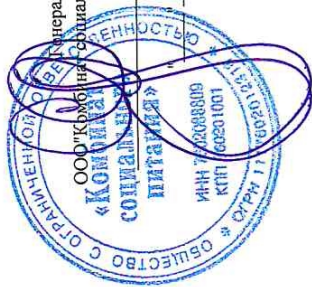
" _____ 20 ____ г.

"Утверждаю"

_____, генеральный директор
ООО "Комбинат Социального питания"

Ивченко С.В.

20 ____ г.



ООО "Комбинат социального питания"

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

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

(для буфетно-раздаточных)

Неделя первая 1 день

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энергетическая ценность, Витамины (В1, С, А, Д, В2), Минеральные вещества (Са, Mg, P, Fe, Zn, Cu, I), and Сборник рецептур. Includes sub-sections for Завтрак and Обед.

2 день

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энергетическая ценность, Витамины (В1, С, А, Д, В2), Минеральные вещества (Са, Mg, P, Fe, Zn, Cu, I), and Сборник рецептур. Includes sub-sections for Завтрак and Обед.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	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	К, мг	I, мг				
																	Масса порции			
Затяжка творожная с молоком стученным	150/30	26,1	12,0	36,8	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	0,03	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	30,2	155,2	0,10	0,00	0,00	0,04	12,89	17,20	49,30	0,84	0,00	1,50	0,20	424	2015		
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,30	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	94,3	650,5	0,10	12,83	24,70	0,10	291,29	64,10	348,60	4,82	0,90	617,10	5,80				
					Обед															
Шти из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7,3	6,9	9,0	134,6	0,00	12,00	0,70	0,00	48,90	26,20	90,00	1,80	0,40	302,50	73,80	88	2015		
Пюре со свининой	250	16,9	17,4	54,1	454,7	0,10	2,10	0,60	0,10	46,60	216,40	2,60	1,30	195,70	163,20	291	2015			
Овощи свежие	100	1,3	0,4	4,0	26,2	0,00	25,33	0,00	0,00	13,97	20,08	76,24	0,89	0,00	0,00	0,00	576	2004		
Соус фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	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	8,60	9,10	41,50	1,90	0,60	65,30	2,70				
Кондитерское изделие без крема	70	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				
Итого за прием пищи:	888	29,8	32,2	115,2	898,0	0,21	43,43	0,80	0,00	132,07	121,08	388,44	9,99	2,30	561,50	239,70				
Всего за день:		60,7	46,6	209,4	1 548,5	0,31	56,26	25,50	0,10	423,36	185,18	737,04	14,81	3,20	1 178,60	245,50				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	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	К, мг	I, мг				
																	Масса порции			
Котлета "Морячок"	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	21,62	0,00	0,00	44,04	33,04	103,08	1,20	0,90	0,00	67,66	312	2015		
Овощи свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,06	0,00	0,00	5,06	4,30	9,01	0,18	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	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Батон подорожаный	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				
Итого за прием пищи:	550	19,2	15,8	61,7	469,9	0,20	24,31	0,00	0,10	95,70	76,14	310,09	3,26	2,00	329,60	215,26				
					Обед															
Рассольник Ленинградский с курой	250/10	5,2	2,8	17,1	115,8	0,10	6,80	0,70	0,00	34,70	27,50	84,00	1,40	0,60	517,60	85,30	96	2015		
Гуляш из говядины	50/50	14,4	15,1	3,8	226,8	0,00	1,00	0,00	0,10	19,20	18,10	131,80	2,10	1,10	51,30	80,70	246	2015		
Макаронные изделия ступинские гр.А	180	6,6	5,4	31,6	201,4	0,10	0,00	0,00	0,00	5,77	25,22	44,56	1,30	0,48	0,00	21,54	309	2015		
Натяток на смесь сухихфруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015		
Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	75,1	0,10	0,00	0,00	0,00	7,60	8,00	36,50	1,70	0,50	57,10	7,40				
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				
Итого за прием пищи:	817	33,5	32,6	124,3	951,0	0,31	8,50	0,20	0,00	99,64	96,50	320,24	7,20	1,68	621,00	190,14				
Всего за день:		52,7	48,3	186,0	1 420,9	0,51	32,81	0,20	0,10	195,54	172,44	630,33	10,46	3,68	950,60	405,40				

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ 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	К, мг	I, мг		
																	Масса порции	
Блинчики с вишневым фаршем	10,1	12,8	83,3	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	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	2015		
Фрукт	12,5	0,5	12,2	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	20,00	13,80	2,80	0,20	0,20	347,50	2,50			
Итого за прием пищи:	565	10,7	110,6	603,3	0,30	12,98	105,90	0,30	224,75	68,40	256,15	5,48	2,15	347,50	89,50			
Завтрак																		
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7,3	6,8	12,4	0,00	8,00	0,20	0,00	50,10	29,20	93,80	2,00	0,50	331,90	85,50	2015		
Котлета "Лаконка"	100	13,6	19,3	10,4	0,10	1,00	0,00	0,00	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	ТТК		
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,8	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	2015		
Овощи свежие	100	1,4	0,3	4,0	0,00	25,34	0,00	0,00	13,99	20,11	26,27	0,90	0,00	0,00	0,00	376		
Напиток из куряти	200	1,0	0,1	30,2	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	44	2,9	0,5	14,7	76,6	0,10	0,00	0,00	7,90	8,40	38,30	1,80	0,50	59,80	2,50			
Валечное изделие	50	3,6	6,3	22,1	159,6	0,60	0,00	0,03	9,94	13,76	35,14	0,70	0,30	0,00	24,10			
Итого за прием пищи:	944	34,1	38,4	138,6	1 067,0	0,84	34,34	25,30	124,90	126,53	429,05	7,71	2,50	453,60	211,52			
Всего за день:	44,8	51,7	249,1	1 670,3	1,14	47,32	131,20	0,30	349,65	194,93	685,20	13,19	4,65	801,10	301,02			

Неделя вторая 1 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ 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	К, мг	I, мг		
																	Масса порции	
Котлета "Рубатка"	100	15,6	15,3	3,1	0,10	0,80	0,20	0,20	22,50	20,90	155,10	1,60	0,00	25,50	33,20	ТТК		
Макаронные изделия отварные гр.А	80	6,0	5,4	31,6	0,10	0,00	0,00	0,00	5,77	25,22	44,56	1,30	0,48	0,00	21,54	309		
Битон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Чай с лимоном	200/138	0,3	0,0	13,2	63,4	0,00	1,30	0,00	16,00	6,70	9,00	0,80	0,00	38,90	0,00	377		
Джем порционный	20	0,0	0,0	13,6	30,4	0,00	8,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00			
Итого за прием пищи:	553	24,8	21,6	78,9	632,9	0,20	10,10	29,60	53,27	65,52	237,36	4,40	0,68	131,70	55,84			
Обед																		
Суп картофельный с горохом, луценым, мясом (колб)	255	6,5	6,4	16,6	0,13	5,76	0,00	0,00	43,41	36,89	98,49	2,26	0,38	0,00	65,11	102		
Бриоль Хрустлящая	100	26,0	27,0	3,6	583,2	0,00	0,60	0,30	346,80	26,90	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	ТТК		
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,8	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	502		
Овощи свежие	100	1,4	0,3	4,0	0,00	25,34	0,00	0,00	13,99	20,11	26,27	0,90	0,00	0,00	0,00	576		
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,20	1,10			
Битон поджаренный	19	1,4	0,6	9,8	49,8	0,00	0,00	0,00	4,20	6,30	16,20	0,40	0,10	24,90	0,70			
Итого за прием пищи:	874	40,9	39,6	105,6	986,8	0,18	35,70	53,20	432,37	132,46	566,50	9,17	4,48	241,00	186,63			
Всего за день:	65,7	61,2	184,5	1 619,6	0,38	45,80	82,80	0,50	487,64	197,98	803,86	13,57	5,16	372,70	242,47			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг	I, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,4	10,1	39,4	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 вобированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Сыр (порциный)	15	3,9	3,9	0,0	0,10	34,50	0,00	0,00	0,00	150,00	7,50	91,50	0,10	0,50	14,30	0,00	15	2015	
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	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	200	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			
Итого за прием пищи:	575	16,2	18,9	84,7	0,18	15,00	108,70	0,00	0,79	450,20	82,50	398,00	4,60	2,20	401,10	57,20			
Обед																			
Суп с макаронами из пшеницы, говядиной	250/10	5,2	4,7	15,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	27,70	13,30	51,70	1,00	0,20	68,30	21,20	111	2015	
Пюре. Особое с соусом	100/50	14,5	18,3	12,2	0,00	1,10	1,80	0,00	0,10	23,50	23,50	154,50	2,30	0,20	76,00	35,30	тгк		
Пюре картофельное	180	5,7	5,8	24,3	0,10	21,62	0,00	0,00	0,10	44,04	35,04	103,08	1,20	0,90	0,00	67,66	312	2015	
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	0,00	6,86	0,00	0,00	0,00	16,86	14,32	30,04	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Напиток из курицы	200	1,0	0,1	30,2	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	45	3,0	0,5	15,0	0,00	78,3	0,10	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50			
Хлеб ржаной	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			
Кондитерское изделие	995	31,7	36,4	106,5	1 021,0	0,20	30,28	2,00	0,20	128,50	96,56	378,32	6,90	1,80	206,70	176,66			
Итого за прием пищи:	479	55,3	191,2	1 602,0	0,58	45,28	110,70	0,00	0,99	578,70	179,06	776,32	11,50	4,00	607,80	233,86			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																		
Оладьи с молоком стученым	150/50	11,1	6,6	87,8	0,26	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 пикант содержанием сахара и лимоном	200/10/1	0,1	0,0	10,0	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	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	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 курицей	250/10	6,6	4,0	20,0	0,10	9,70	0,20	0,00	0,10	37,20	32,90	103,10	1,70	0,90	717,00	79,20	97	2015
Гуляш из свинины	50/50	13,7	14,5	4,5	219,5	0,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	53,50	80,80	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,2	45,8	289,2	0,30	0,00	0,00	0,10	17,56	160,91	241,54	5,44	1,79	0,00	68,51	302	2015
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
Напиток из смеси свежих плодов 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	0,00	0,40	343	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,60	68,00	2,80		
Кондитерское изделие без крема	3,5	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		
Итого за прием пищи:	925	39,3	35,6	1 109,8	0,52	39,22	0,20	0,20	0,32	114,84	248,78	546,38	12,91	3,59	838,50	231,71		
Всего за день:	51,0	42,6	262,8	1 661,9	0,78	48,02	88,70	0,20	0,72	434,84	332,98	869,48	18,07	4,09	1 040,00	236,51		

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг	
																	В1, мг
Жаркое по-домашнему	150/50	12,2	12,8	29,7	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
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Овощи свежие	100	0,6	0,0	10,6	6,86	0,00	0,00	0,00	16,86	14,52	30,04	0,60	0,00	0,00	0,00	376	2004
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	6,86	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	12,50	0,00	0,00	0,00	10,00	13,80	28,00	0,20	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	660	14,9	13,9	69,3	33,89	0,20	0,00	0,20	91,56	101,52	245,54	6,98	1,00	1 531,30	112,60		
Обед																	
Рассольник Ленинградский с курой	250/20	4,5	7,7	12,4	6,70	10,00	0,00	0,06	43,00	27,90	105,80	1,00	0,30	0,00	64,50	96	2015
Булочки курочка	100	22,3	16,6	6,1	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,70	1,50	2,10	202,80	48,80	ТТК	
Минеральные изделия отварные гр-А	180	6,6	5,4	31,6	0,10	0,00	0,00	0,00	5,77	25,22	44,56	1,30	0,48	0,00	21,54	309	2015
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,40	40,80	1,70		
Выпечное изделие	50	4,3	2,4	28,6	153,5	0,10	0,00	0,04	12,97	17,22	49,61	0,83	0,00	2,60	0,20		
Итого за прием пищи:	830	39,6	32,5	108,9	909,9	0,51	11,30	10,20	105,74	99,64	388,71	8,63	3,28	246,20	136,74		
Всего за день:		54,5	46,4	178,2	1 374,3	0,71	45,19	10,40	197,30	181,16	634,31	15,61	4,28	1 777,50	249,34		

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг	
																	В1, мг
Котлета "Лякомка"	100	13,6	19,3	10,4	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	ТТК	
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,3	21,62	0,00	0,00	0,10	44,04	33,04	103,08	1,20	0,90	0,00	67,66	312	2015
Омлет свежий	41	0,6	0,2	1,6	10,34	0,00	0,00	0,00	5,70	8,21	10,71	0,36	0,00	0,00	0,00	576	2004
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	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 йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Итого за прием пищи:	561	20,2	26,1	61,7	32,99	23,10	0,00	0,20	95,54	75,35	284,59	4,04	1,30	100,00	95,56		
Обед																	
Пи из снежной капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	15,71	0,00	0,00	0,05	49,00	21,97	48,71	0,80	0,40	0,00	73,36	88	2015
Ежики мясные с соусом сметанным	150/50	19,7	28,8	16,3	424,4	0,10	1,90	12,50	46,40	31,40	207,80	2,90	0,70	120,30	104,30	287	2015
Омлет свежий	100	0,6	0,0	2,0	6,86	0,00	0,00	0,00	16,86	14,32	30,04	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	32,0	0,01	0,70	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015
Хлеб ржаной	21	2,4	0,3	7,0	36,5	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	0,30	28,60	1,20		
Батон йодированный	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Итого за прием пищи:	801	26,4	35,0	80,6	772,5	0,16	25,17	12,50	155,03	99,07	355,75	6,40	1,60	188,20	180,16		
Всего за день:		46,6	61,1	142,3	1 352,6	0,30	58,16	33,60	230,57	174,42	638,32	10,44	2,90	288,20	275,72		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	
Итого за весь период	539,7	534,6	2 050,0	5,32	427,80	595,20	2,20	6,64	3 780,26	2 081,99	7 307,53	133,71	41,81	8 158,70	2 656,70
Среднее значение за период	54,0	53,5	205,0	0,53	42,78	59,50	0,20	0,66	378,03	208,20	730,75	13,37	4,18	815,90	265,67
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	30,7	55,5												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	12-18	Завтрак	571	Обед	891
---------------	-------	---------	-----	------	-----