

"Согласовано"

Начальник лагеря _____

(_____)

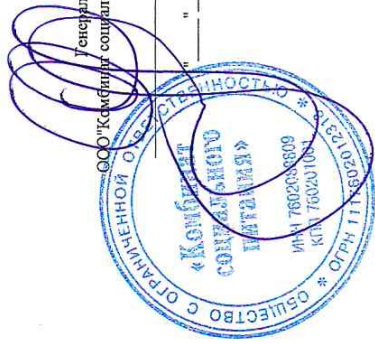
" _____ " _____ 20 _____ г.

"Утверждено"

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Ильченко С.В.

" _____ " _____ 20 _____ г.



Меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ

и лагерей внешкольного образования
возрастной группы 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.372-4.3590-20)

Неделя первая I день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, Жиры, Углев		В1, мг		С, мг	А, мкг	В2, мг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг					
		г	г														г				
Завтрак																					
Каша рисовая молочная	200	5.1	3.3	31.4	182.0	0.00	0.60	12.70	0.00	0.10	115.50	26.50	118.10	0.40	0.80	185.40	41.90	182	2015		
Легкий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9.5	9.5	12.8	176.0	0.00	0.00	30.60	0.00	0.04	133.50	14.50	141.00	0.13	0.40	8.20	8.20	11	2004		
Кофейный напиток на молоке	200	3.5	3.2	17.7	119.9	0.00	0.60	13.20	0.00	0.10	121.50	20.20	95.10	0.50	0.40	184.00	9.90	379	2015		
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	0.00	12.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40				
Итого за прием пищи:	572	18.6	16.5	73.7	534.3	0.00	13.20	55.90	0.00	0.24	389.70	70.80	367.40	3.63	1.40	703.00	62.40				
Обед																					
Суп картофельный с горохом лучшем, говядиной	250/20	14.9	12.8	19.4	264.5	0.30	4.60	0.20	0.00	0.10	45.20	42.20	156.70	3.20	0.90	470.20	74.30	102	2015		
Винегрет Хрусткая	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	2015		
Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.5	26.3	167.7	0.08	0.00	2.00	0.00	0.00	4.81	21.00	37.02	1.08	0.42	0.00	17.93	309	2015		
Кукуруза консервированная отварная	150	0.3	0.0	1.3	7.5	0.00	0.64	2.10	0.00	0.00	1.50	0.00	7.46	0.00	0.11	0.00	0.00	306	2015		
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.1	0.0	25.8	103.8	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	11.70	3.30	3.60	1.00	0.30	44.00	1.80	343	2015		
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50				
Кефир творожный	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:	831	52.9	52.6	116.7	1186.8	0.38	6.64	55.50	0.30	0.40	414.71	98.30	528.48	6.68	4.53	738.50	141.63				
Всего за день:	71.5	69.1	190.4	1721.1	0.38	19.84	111.40	0.30	0.64	804.41	169.10	895.88	10.31	5.93	1441.50	204.03					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, Жиры, Углев		В1, мг		С, мг	А, мкг	В2, мг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг					
		г	г														г				
Завтрак																					
Сосиска отварная	100	11.0	23.9	0.4	261.0	0.20	0.00	0.00	0.00	0.20	31.50	18.00	143.10	1.60	0.00	220.00	0.00	254	2008		
Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.3	137.0	0.08	18.09	0.00	0.00	0.08	36.85	27.64	86.24	1.00	0.75	0.00	56.61	312	2015		
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0.3	0.0	0.6	3.4	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	2.36	2.03	6.04	0.11	0.00	0.00	0.00	306	2015		
Батон йодированный	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 лимоном	200/15/10	0.1	0.0	15.2	62.0	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		
Печенье в ас.	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:	525	17.1	36.2	58.7	626.7	0.28	20.30	0.00	0.28	89.31	56.67	256.78	3.47	0.85	246.20	57.31					
Обед																					
Суп картофельный с мясом (копс)	205	2.2	2.8	10.7	76.9	0.10	5.30	0.20	0.00	0.00	22.50	18.50	47.40	0.80	0.30	376.80	59.50	97	2015		
Бифстроганов из отварной говядины	50/50	15.3	21.1	5.4	294.0	0.00	1.00	12.00	0.00	0.10	35.10	19.60	147.90	2.10	0.30	68.90	87.60	62	2002		
Рис отварной	150	3.6	4.3	37.5	203.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.33	25.48	77.84	0.59	0.83	0.00	60.77	302	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблока)	200	0.3	0.0	28.8	118.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	25.00	6.30	11.60	0.90	0.00	0.00	0.00	348	2015		
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70					
Лепрочное песочное	70	3.6	13.6	57.4	351.0	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:	756	37.0	42.2	150.2	1096.9	0.23	6.60	12.20	0.00	0.35	93.53	75.78	311.74	5.59	1.83	487.90	204.57				
Всего за день:	44.1	78.4	208.9	1723.6	0.51	26.90	12.20	0.00	0.63	182.84	132.45	568.52	9.06	2.68	734.10	261.88					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
	Белки, г		Жиры, г			Углевод оды, 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
	г	г	г	г		г	г														
Завтрак																					
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	0,30	0,45	105,90	0,00	0,02	0,30	0,00	193,65	57,00	239,55	2,40	1,95	0,00	87,00	ттк 4043833	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/8	0,1	0,0	10,0	42,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	377	2015
Трунда	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	0,00	1,20		
Итого за прием пищи:	558	10,7	13,1	105,1	580,6	0,30	3,95	105,90	0,30	0,00	0,30	0,00	227,55	71,80	260,55	4,86	2,15	0,00	88,20		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6,5	7,0	52,0	152,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,30	18,00	52,80	0,70	0,50	0,00	69,20		2015
Лептест "Солныце" со сметанно-томатным соусом	100/50	15,1	20,7	13,6	30,8	0,00	2,20	17,50	0,00	0,10	0,00	0,00	50,70	28,40	177,70	2,50	0,30	0,00	116,40	ттк 402687	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,5	243,2	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	14,77	135,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60	302	2015
Рисоток из курати	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	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	24	1,6	0,3	8,0	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,60	20,90	1,00	0,00	0,00	32,60		
20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	0,00	26,20		
Батон йодированный	110	13,3	14,2	39,7	348,1	0,14	0,80	21,40	0,10	0,05	0,05	0,00	160,66	36,25	189,02	1,94	0,70	0,00	112,20	412	2015
Питца Школьная	924	47,5	49,0	192,4	994,5	0,44	4,00	38,90	0,10	0,25	0,25	275,63	230,94	660,52	11,11	3,39	0,00	288,60	221,80		
Итого за прием пищи:	924	58,2	62,1	297,4	1 575,1	0,74	7,95	144,80	0,40	0,25	0,25	503,18	302,74	921,07	15,97	5,54	0,00	466,90	310,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
	Белки, г		Жиры, г			Углевод оды, 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
	г	г	г	г		г	г														
Завтрак																					
Бурзоль из куры	100	23,4	17,5	6,2	286,3	0,10	0,60	0,20	0,60	0,20	0,60	0,00	28,90	16,50	162,80	1,80	2,20	0,00	50,60	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	0,00	26,20		
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	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Пирожное песочное	35	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,10	0,40	0,10	0,10	0,00	4,60	40,60	0,70	0,30	0,00	53,40			
Итого за прием пищи:	515	34,4	31,4	78,6	747,5	0,18	0,63	0,30	1,00	0,30	1,00	0,30	61,31	50,10	260,22	4,26	3,02	0,00	295,30		
Обед																					
Пи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	10,8	12,5	8,9	204,0	0,00	12,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,00	50,50	29,70	120,10	2,20	0,40	0,00	302,50	88	2015
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	36,50	46,00	172,90	2,10	1,00	0,00	154,90	291	2015
Помидор свежий	60	0,8	0,2	2,4	15,7	0,00	15,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	12,01	15,66	0,52	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	0,00	50,30		
Соусыка, запечённая в тесте	50/50	6,1	13,3	1,4	150,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,10	17,50	9,60	77,60	0,90	0,00	0,00	116,30	2,10		
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	0,00	333,60	420		
Итого за прием пищи:	980	34,3	40,6	109,8	975,1	0,31	67,44	0,70	0,10	0,32	0,32	186,95	132,81	458,86	8,02	1,80	0,00	779,00	201,40		
Всего за день:		68,7	72,0	188,4	1 722,6	0,49	68,07	1,00	1,10	0,62	1,10	0,62	248,26	182,91	719,08	12,28	4,82	0,00	1 074,30		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
	г	г	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
					г										г	г		
Завтрак																		
Гуляш из свинины	45/45	9,6	25,4	2,6	277,9	0,23	0,79	0,00	0,00	0,00	0,09	18,00	20,14	115,77	2,03	2,59	0,00	6,30
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59
Батон водоросляный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	0,00	26,20
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,70
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	0,00	333,60
Итого за прием пищи:	595	15,2	30,8	77,0	649,2	0,26	12,82	0,00	0,00	0,00	0,34	58,01	63,14	226,38	5,89	3,72	0,00	69,99
Обед																		
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (конс)	205	2,2	4,8	8,7	96,0	0,00	8,50	0,00	0,00	0,00	0,04	40,40	21,80	51,70	1,10	0,40	0,00	53,00
Рыба по-солоному	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,10	0,20	0,10	0,40	0,20	0,20	38,90	28,90	209,70	1,10	1,00	0,00	232,70
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,08	0,08	36,85	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61
Огурец свежий	60	0,3	0,0	1,3	6,3	0,00	4,11	0,00	0,00	0,00	0,00	10,11	8,53	18,00	0,32	0,00	0,00	57,6
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	2,5	1,7	0,3	8,4	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,80	21,80	1,00	0,30	0,00	1,40
Соленый с творогом	70	6,6	11,2	29,4	238,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	810	31,0	34,0	92,2	816,7	0,19	34,90	0,10	0,40	0,52	144,76	99,67	401,45	7,32	2,45	376,10	343,71	
Всего за день:	46,2	64,8	169,2	1465,9	1465,9	0,45	47,72	0,10	0,40	0,86	202,77	162,81	622,83	13,21	6,17	735,90	413,70	

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
	г	г	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
					г										г	г		
Завтрак																		
Каша "Дружба" молочная	200	5,4	10,1	39,4	273,0	0,12	0,80	49,80	0,00	0,00	0,60	121,40	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0	0,00	0,00	30,00	0,00	0,04	0,04	133,50	14,50	141,00	0,13	0,00	0,00	8,20
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	0,19	0,19	152,20	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	3,00
Печенье в ассе	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	0,00
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	0,00	178,30
Итого за прием пищи:	587	20,6	30,3	93,5	733,1	0,18	4,70	104,20	0,00	0,83	0,83	426,80	82,00	424,80	3,33	1,50	0,00	63,00
Обед																		
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	250/5	3,5	5,4	11,4	109,4	0,10	5,40	0,20	0,20	0,20	0,00	32,00	21,10	67,70	1,20	0,40	0,00	75,80
Бризоль хрустящая	100	26,0	27,0	3,6	383,2	0,00	0,00	53,20	0,30	0,30	0,30	346,80	26,90	301,10	1,30	2,80	0,00	188,90
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93
Кукуруза консервированная отварная	20	0,3	0,0	2,0	10,0	0,00	0,85	2,80	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	9,95	0,00	0,15	0,00	306
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	2,8	1,8	0,3	9,4	48,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,30	24,40	1,10	0,30	0,00	1,60
Кекс творожный	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	0,00
Итого за прием пищи:	823	41,6	45,2	104,3	1021,9	0,29	10,85	56,20	0,50	0,50	0,50	404,61	82,30	454,17	7,48	4,07	633,80	142,43
Всего за день:	62,2	75,5	197,8	1755,0	1755,0	0,47	15,55	160,40	0,50	1,33	1,33	831,41	164,30	878,97	10,81	5,57	812,10	205,43

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углев. оды, 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				
																	Белки, г	Жиры, г		
Завтрак																				
Шницель из свинины	14,3	17,6	11,9	262,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	15,20	24,20	155,00	2,50	0,20	45,50	24,80	ттк 63144			
Рис отварной	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302	2015		
Батон подорожаный	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				
Чай с сахаром	0,1	0,0	10,0	40,0	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		
Джем порцонный	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:	20,3	22,7	88,3	639,5	0,03	8,33	0,00	0,00	0,00	42,61	63,70	264,11	4,06	1,23	112,80	86,49				
Обед																				
Суп с макаронами изделиями и куриой	6,8	3,2	15,8	120,9	0,00	0,90	0,20	0,00	0,00	29,20	13,40	54,00	0,90	0,60	107,10	72,40	111	2015		
Жаркое по-домашнему с куриой	14,6	12,5	27,5	295,9	0,30	13,90	0,20	0,00	0,20	39,70	52,70	200,10	2,70	0,80	933,00	64,90	259/ттк	2015		
Помидор свежий	0,8	0,2	2,4	15,7	0,00	15,14	0,00	0,00	0,00	8,35	12,01	15,66	0,52	0,00	0,00	0,00	576	2004		
Напиток из лимоника	20,0	0,5	26,4	116,4	0,00	44,00	0,10	0,00	0,00	21,00	7,10	13,10	0,60	0,00	89,10	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной	3,8	2,5	12,7	66,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	33,10	1,50	0,50	51,70	2,10				
Сложка с ветчиной и сыром	70	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	0,00	ттк			
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	135,00	0,00				
Итого за прием пищи:	983	26,0	16,8	92,3	653,0	0,50	111,94	13,80	0,00	0,20	140,05	103,41	6,32	1,90	1 335,90	139,40				
Всего за день:	46,3	39,5	180,5	1 292,5	0,53	120,27	13,80	0,00	0,55	182,66	167,11	597,07	10,38	3,13	1 448,70	225,89				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углев. оды, 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				
																	Белки, г	Жиры, г		
Завтрак																				
Пудинг-творожный с молоком стученым	150/50	25,4	24,2	56,0	0,29	1,27	140,50	0,00	0,00	0,58	304,06	48,91	365,20	1,85	1,38	0,00	11,19	223	2015	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Груша	115	0,5	0,3	11,8	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20				
Итого за прием пищи:	530	26,0	24,5	82,8	0,29	3,60	140,50	0,00	0,58	334,86	62,71	384,60	4,23	1,38	178,30	12,39				
Обед																				
Борщи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/10	6,2	5,8	12,4	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	49,60	28,10	84,40	1,90	0,50	331,80	85,50	82	2015		
Углич из отварной говядины	50/50	14,4	15,1	3,8	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	19,20	18,10	131,80	2,10	0,10	51,30	80,70	246	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,5	0,25	0,00	0,00	0,08	0,00	14,77	135,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60	302	2015		
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	0,40	343	2015		
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50				
Пирожное песочное	70	3,6	13,6	57,4	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:	825	36,1	41,2	161,9	0,37	12,20	140,70	0,00	0,20	108,37	197,89	465,50	11,27	2,59	444,30	226,70				
Всего за день:	62,0	65,7	244,7	1 835,4	0,66	15,80	140,70	0,00	0,78	443,23	260,60	850,10	15,50	4,17	622,60	239,09				

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		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
Завтрак																				
Бриоль из кури	100		23,4	17,5	6,2	286,3	0,10	0,60	0,20	0,60	28,90	16,50	162,80	1,80	2,20	215,70	50,60	ТТК		
Пюре картофельное	150		3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	36,85	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	312		
Зеленый горошек консервированный отпарной	10		0,3	0,0	0,6	3,4	0,00	1,01	0,00	0,00	2,35	2,02	6,04	0,11	0,00	0,00	0,00	306		
Вагон йодированный	20		1,7	0,6	11,3	57,6	0,00	0,00	0,00	4,80	7,30	18,70	0,40	0,20	28,80	0,80	0,00	2015		
Чай с лимоном	200/15/5		0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	0,00	377		
Итого за прием пищи:	500		28,7	22,9	53,6	546,8	0,18	20,50	0,20	0,60	87,80	59,76	282,18	4,11	3,15	278,60	108,01			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20		10,7	12,5	9,0	203,4	0,00	12,00	0,20	0,00	50,40	29,60	119,60	2,20	0,40	302,50	73,80	88		
Плов со свининой	200		13,6	13,8	45,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	37,20	46,00	173,00	2,10	1,00	154,90	130,70	291		
Помидор свежий	60		0,8	0,2	2,4	15,7	0,00	15,14	0,00	0,00	8,35	12,01	15,66	0,52	0,00	0,00	0,00	576		
Напиток из смеси сухобруктоа	50/50		0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349		
Соуска, запеченная в тесте	20		1,3	0,3	6,7	34,8	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,50	54,40	2,40	2015		
Хлеб ржаной	120		0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40			
Итого за прием пищи:	970		33,6	40,6	106,6	957,1	0,21	41,44	0,70	0,10	172,25	131,91	457,26	10,62	2,10	961,70	209,90			
Всего за день:			62,3	63,5	160,2	1 503,9	0,39	61,94	0,90	0,70	260,05	191,67	739,44	14,73	5,25	1 240,30	317,91			

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		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
Завтрак																				
Соуска отварная	50		5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,80	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	254		
Макарона отварные с сыром	170		11,2	8,6	40,2	295,5	0,10	0,10	40,10	0,10	202,90	19,80	145,20	1,20	1,10	91,00	100,90	309		
Вагон йодированный	20		1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70	0,00	2015		
Чай с лимон 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		
Мандарин	100		0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550		19,1	21,4	68,2	556,4	0,30	38,13	40,10	0,10	269,20	47,80	253,60	2,78	1,20	382,20	101,60			
Обед																				
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/20/10		8,5	4,2	17,5	147,1	0,10	6,90	6,20	0,00	44,10	30,10	106,50	1,50	0,80	549,30	87,00	96		
Рыба по-солнечному	100		17,1	12,9	3,9	207,9	0,10	0,70	0,10	0,40	38,90	28,90	209,70	1,10	1,00	342,10	232,70	ТТК		
Рис отварной	150		3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	25,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302		
Компот из черной смородины	200		0,5	0,1	28,9	123,0	0,01	27,60	0,00	0,00	0,02	23,70	13,40	18,40	0,70	0,00	0,20	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			
Сочень с творогом	70		6,6	11,2	29,4	238,0	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:	829		38,2	32,9	126,8	969,0	0,34	34,70	6,30	0,50	117,21	103,30	437,41	5,08	3,03	930,80	382,09			
Всего за день:			57,3	54,3	195,0	1 525,4	0,64	72,83	46,40	0,50	264,31	151,10	691,01	7,86	4,23	1 313,00	483,69			

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	578,8	644,9	2 037,1	5,3	456,9	631,7	3,9	7,0	4 045,2	1 884,8	7 489,0	120,1	47,5	9 889,4	2 936,2	
Среднее значение за период	57,9	64,5	203,7	0,5	45,7	63,2	0,4	0,7	404,5	188,5	748,9	12,0	4,8	988,9	293,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	36	51													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь 7-11	543	874