

"Согласовано"
 Начальник лагеря
 14.05.2015
 Павелов В.А.

"Утверждено"
 Генеральный директор
 социального питания
 Иваченко 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	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	Na, мг
Завтрак																			
Биточки "Пале тиний"	100	14,2	17,3	12,7	277,0	0,00	0,40	5,86	0,00	0,10	17,30	23,50	138,60	2,10	0,20	46,80	32,10	ТТБ	
Вареники из теста отварные	180	5,5	4,1	26,2	167,1	0,08	0,02	15,00	0,00	0,30	5,70	20,95	36,20	1,08	0,43	0,00	17,88	309	2015
Пастеризов. молоко	1000	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	19,00	0,00	0,00	6,30	6,60	20,00	0,10	0,10	27,70	0,70	5	2015
Чай (шариковый)	10	2,6	2,4	0,0	34,4	0,00	0,10	3,40	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	0,40	9,50	0,00	15	2015
Чай с сахаром	300-15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,01	3,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,78	0,00	0,00	0,00	376	2015
Итого за прием пищи:	505	24,0	32,3	64,3	657,9	0,08	0,53	63,90	0,00	0,10	140,40	27,45	259,50	3,28	1,13	83,00	50,68		
Обед																			
Суп с мажорановым и горохом луценым и мясом (конс)	255	6,8	6,4	16,0	161,0	0,13	5,76	0,00	0,00	0,00	45,11	26,80	98,40	2,76	0,38	0,00	65,11	107	2015
Фридель из творога	100	26,0	27,0	3,0	385,2	0,00	0,00	55,30	0,30	0,30	346,30	26,98	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	ТТБ	2015
Рис отварной	150	3,6	4,2	87,3	203,3	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	5,51	25,38	77,53	0,50	0,33	0,00	60,52	302	2015
Салат из свежих овощей с майонезом	200	0,8	0,1	34,8	145,0	0,02	3,50	0,00	0,00	0,00	16,70	7,80	7,80	0,50	0,00	0,00	0,00	345	2015
Хлеб белый	44	2,9	0,5	14,7	76,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пудинг с творогом и фруктами 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	38,30	1,50	0,50	59,80	2,50		
Итого за прием пищи:	819	43,2	47,0	132,8	1168,1	0,28	9,26	55,0	0,30	0,30	420,12	103,57	522,42	6,83	4,51	248,70	123,63		
Всего за день:		67,2	79,3	197,1	1826,0	0,36	10,69	122,90	0,30	0,75	360,61	162,80	781,72	10,83	5,63	337,70	226,51		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	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	Na, мг
Завтрак																			
Пшеничная каша с яблоком и мясом (конс)	200/5	5,1	6,5	31,3	215,1	0,00	0,00	21,20	0,10	0,10	116,50	26,50	119,50	0,40	0,50	186,20	41,00	182	2015
Пастеризов. молоко	1000	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	19,00	0,00	0,00	6,30	6,60	20,00	0,10	0,10	27,70	0,70	5	2015
Хлеб белый	70	0,0	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Вареники с творогом	100	3,1	2,3	12,6	112,0	0,04	1,00	21,40	0,00	0,10	13,50	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	0,00	382	2015
Фрукты	150	0,3	0,1	13,3	64,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,10	20,80	0,40	0,30	201,50	1,40		
Итого за прием пищи:	585	11,3	18,3	86,5	570,1	0,04	16,20	82,10	0,30	0,20	301,60	72,50	257,70	4,00	1,70	453,00	46,90		
Обед																			
Суп с мажорановым и горохом луценым и мясом (конс)	255	6,8	6,4	16,0	161,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,10	11,00	35,50	0,80	0,20	87,50	21,20	111	2015
Салат из свежих овощей с майонезом	100/70	1,4	1,5	12,2	72,0	0,00	1,00	1,00	0,00	0,10	25,30	25,30	134,0	2,30	0,00	76,00	35,30	ТТБ	2015
Вареники с творогом и сахаром	150	3,6	4,2	87,3	203,3	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	154,00	201,20	1,50	1,50	0,00	32,00	303	2015
Овощи отварные	55	0,0	0,0	1,1	5,8	0,00	3,70	0,00	0,00	0,00	9,20	2,70	16,50	0,30	0,00	0,00	0,00	304	2015
Пудинг с творогом и фруктами	70	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,30	1,50	0,50	59,80	2,50		
Хлеб белый	44	2,9	0,5	14,7	76,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Пудинг с творогом и фруктами 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	38,30	1,50	0,50	59,80	2,50		
Итого за прием пищи:	615	34,1	36,1	140,5	1027,0	0,15	5,70	2,00	0,00	0,10	29,00	187,00	45,00	9,30	2,20	207,30	165,50		
Всего за день:		45,4	54,4	227,0	1597,1	0,11	22,27	91,10	0,30	0,47	320,60	260,16	725,92	13,30	3,92	650,70	212,42		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Г, мг
Завтрак																			
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/40	26,8	12,8	42,3	409,3	0,00	0,40	24,70	0,10	0,40	274,90	38,50	302,40	0,90	0,80	304,60	3,80	223	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	377	2015
Выпечное изделие	50	4,2	2,0	30,5	156,6	0,10	0,00	0,00	0,04	13,02	17,37	49,78	0,83	0,00	1,80	0,20	424	2015	
Фрукт	12,5	0,5	0,5	12,3	58,8	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:	585	31,7	15,3	100,3	687,3	0,10	13,70	24,70	0,10	0,44	322,82	72,17	374,38	5,35	1,00	687,70	6,50		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной	250/20/10	7,6	8,2	9,4	150,8	0,00	12,00	6,20	0,00	0,00	56,40	26,90	94,90	1,80	0,40	313,40	74,70	88	2015
Плов со свиной	250	16,9	17,4	54,1	454,7	0,10	2,10	0,60	0,00	0,10	46,60	57,70	216,40	2,60	1,30	193,70	163,20	291	2015
Овощи свежие	60	0,8	0,2	2,4	15,8	0,00	15,23	0,00	0,00	0,00	8,40	12,07	15,78	0,53	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	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	4,20	19,10	0,90	0,30	29,90	1,20		
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,3	0,00	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	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00		
Итого за прием пищи:	882	31,8	37,5	130,2	1 016,8	0,11	33,33	6,80	0,00	0,30	135,00	117,17	381,48	9,13	2,20	570,00	240,00		
Всего за день:		63,5	52,8	230,4	1 704,1	0,21	47,03	31,50	0,10	0,74	457,82	189,34	755,86	14,48	3,20	1 257,70	246,50		

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Г, мг
Завтрак																			
Котлета "Морячок"	100	13,4	9,3	8,9	177,5	0,10	0,60	0,00	0,10	0,10	30,00	29,10	173,90	1,10	0,90	296,80	146,70		
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	0,75	0,00	56,38	312	2015
Овощи свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,05	0,00	0,00	0,00	5,04	4,28	8,98	0,18	0,00	0,00	0,00	576	2004
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	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,3	0,00	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	55	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		
Итого за прием пищи:	550	22,5	23,6	78,5	623,7	0,18	20,70	0,00	0,10	0,18	88,34	70,61	292,88	3,06	1,85	329,60	203,98		
Обед																			
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/10/10	5,5	4,1	17,5	132,0	0,10	6,80	6,20	0,00	0,10	42,20	28,20	88,90	1,40	0,60	523,50	86,20	96	2015
Бефстроганов 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	82,60	62	2002
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	0,42	0,00	17,88	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015
Хлеб ржаной	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	763	29,7	30,2	95,5	800,8	0,29	8,50	18,20	0,00	0,22	122,16	94,41	334,48	6,98	1,82	650,90	189,28		
Всего за день:		52,2	53,8	174,0	1 424,4	0,47	29,20	18,20	0,10	0,40	210,50	165,02	627,36	10,04	3,67	980,50	393,26		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального питания»

ИНН 77-07-00000

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	К, мг			І, мг
Завтрак																			
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	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	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	376	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,5	58,8	0,00	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:	565	10,7	13,3	110,6	603,3	0,30	0,48	120,90	0,30	0,00	224,75	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	0,09	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 "Лякомка"	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,20	26,80	ТТК	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,3	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	302	2015
Овощи свежие	60	0,4	0,0	1,2	6,3	0,00	0,00	4,12	0,00	0,00	10,10	8,58	13,01	0,36	0,00	0,00	0,00	576	2004
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	0,00	1,20	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	52	2,1	0,4	10,7	53,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	6,10	27,80	1,30	0,40	43,50	1,80		
Выпечное изделие	75	11,0	8,3	30,7	241,8	0,11	0,20	49,70	0,20	0,14	235,54	30,22	198,02	1,32	0,90	31,00	1,50	533	2003
Итого за прием пищи:	887	39,0	39,1	132,9	1 067,8	0,34	13,32	73,00	0,20	0,49	341,45	124,08	557,66	7,17	2,83	468,30	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	12,65	4,98	815,80	265,62		

Неделя вторая 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	К, мг			І, мг
Завтрак																			
Котлета "Рубатка"	100	15,6	15,3	3,1	232,9	0,10	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	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	0,42	0,00	17,88	309	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	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,50	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	0,00	4,40	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	50,99	57,53	220,60	3,98	0,52	113,80	51,78		
Обед																			
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	270	9,4	6,0	19,8	171,4	0,30	4,80	0,20	0,00	0,00	44,00	37,00	112,10	2,60	0,96	541,20	74,40	102	2015
Бризоль Хрустящая	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	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,3	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	302	2015
Овощи свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	0,00	3,43	0,00	0,00	8,43	7,16	15,02	0,30	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	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	76,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	8,40	38,50	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	25,63	14,82	80,91	0,30	0,80	16,80	4,06		
Итого за прием пищи:	874	48,2	43,1	116,9	1 080,7	0,51	12,83	61,50	0,80	0,88	450,07	127,66	638,96	10,86	5,33	888,70	136,36		
Всего за день:		70,9	63,5	185,3	1 652,1	0,69	22,43	91,10	1,00	1,08	501,06	185,19	859,56	14,54	5,83	939,50	253,10		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
 80088909

2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Г, мг	
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/5	3,9	7,4	28,8	199,3	0,09	0,58	36,35	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	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	1	2015	
Сыр (порциями)	15	3,9	3,9	0,0	51,6	0,00	0,10	34,50	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	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	0,12	152,20	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	3,09	382	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	0,15	14,78	135,25	0,20	0,63	417,62	70,07	354,00	4,24	1,91	389,50	43,14			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и мясом (конс)	250/15	4,9	5,0	15,7	127,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	28,40	13,10	51,50	1,10	0,20	110,90	71,20	111	2015	
Тфтели "Особые" с соусом	100/50	14,3	18,3	12,2	272,4	0,00	1,10	1,80	0,00	0,10	23,30	25,50	154,50	2,30	0,20	76,00	55,30	ТЭК		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,0	38,2	241,0	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,63	134,09	201,28	4,53	1,49	0,00	57,09	302	2015	
Овощи свежие	65	0,9	0,2	2,6	17,1	0,00	16,47	0,00	0,00	0,00	9,09	13,06	17,07	0,58	0,00	0,00	0,00	576	2004	
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	0,00	1,20	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	41	2,7	0,5	13,7	71,3	0,10	0,00	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	32,80	0,10	0,15	186,94	23,95	157,74	1,02	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	0,31	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	0,59	33,15	177,05	0,30	0,94	695,88	289,35	971,59	15,37	5,00	638,20	210,23			

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Г, мг	
Завтрак																				
Оладьи с молоком сгущенным	150/50	11,1	6,6	87,8	449,0	0,26	1,10	88,50	0,00	0,40	281,10	66,20	297,70	2,20	0,50	0,00	3,50	ТЭК		
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/10	0,1	0,0	10,0	42,0	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	61,1	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	552,1	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 курой	250/10	8,1	4,1	20,0	151,4	0,10	9,80	0,20	0,20	0,10	38,10	33,90	112,00	1,70	1,00	730,00	79,60	97	2015	
Гуляш из свинины	50/50	13,7	14,5	4,5	219,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	53,50	80,80	260	2015	
Картофель запеченный	150	3,0	3,8	24,6	148,6	0,20	12,00	12,00	0,10	0,10	37,70	32,50	84,50	1,60	0,50	853,40	287,50	ТЭК		
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	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	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015	
Хлеб ржаной	33	1,3	0,2	6,7	34,8	0,00	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	8,8	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			
Итого за прием пищи:	863	30,3	31,5	116,4	898,4	0,3	26,00	12,20	0,30	0,32	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	0,72	436,50	179,80	668,80	12,16	2,50	1 865,60	451,20			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809
5 902 088 809

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
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	104,10	16,10	210,40	2,30	1,50	224,80	78,80	210	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	27,70	0,70	1	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	0,00	376	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	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:	525	17,0	28,8	40,4	522,6	0,10	12,73	74,40	2,90	0,50	142,00	34,10	247,00	5,78	1,80	600,00	82,00		
Обед																			
Пи из св-зей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,5	0,05	15,71	0,00	0,00	0,05	49,00	21,97	48,71	0,80	0,40	0,00	73,36	88	2015
Безики мясные с соусом сметанным	150/50	19,7	28,8	16,3	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	2010
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,70	1,10		
Выпечное изделие	65	8,3	7,8	30,5	234,5	0,10	0,00	31,60	0,00	0,04	136,26	22,86	118,94	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	416,23	6,28	1,90	165,80	179,26		
Всего за день:		48,7	70,6	133,7	1 438,7	0,36	31,04	118,50	3,10	0,71	409,63	131,61	663,23	12,06	3,70	765,80	261,26		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Биточек "Мясной"	100	14,9	17,9	12,9	287,1	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	15,60	23,10	141,60	2,40	0,20	47,30	30,10	УПК	
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	0,75	0,00	56,38	312	2015
Овощи свежие	35	0,5	0,1	1,4	9,2	0,00	8,85	0,00	0,00	0,00	4,88	7,02	9,18	0,31	0,00	0,00	0,00	576	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	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Битон йодированный	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	39,30	1,10		
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	0,00		
Итого за прием пищи:	545	21,9	30,6	71,8	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																			
Рассольник Ленинградский с куриой	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
Фриоль 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	УПК	
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	0,42	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	0,00	1,20	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	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	46,20	1,90		
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	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:	874	36,7	24,8	104,4	801,3	0,38	15,90	0,40	0,40	0,30	103,39	87,93	320,00	7,98	3,72	964,30	155,18		
Всего за день:		58,6	55,4	176,3	1 463,6	0,46	41,00	0,40	0,40	0,58	178,27	156,88	584,98	12,57	4,87	1 050,90	242,76		

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	555,0	581,2	2 013,3	15 887,3	4,77	297,31	929,45	6,60	6,88	4 415,66	1 920,93	7 474,20	128,54	43,59	9 350,20	2 766,63
Среднее значение за период	55,5	58,1	201,3	1 588,7	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	857

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