

"Согласовано"

Директор МОУ СШ №

*Иванова*  
*И.В. Иванова*

"10" 03 20 21г.

"Утверждаю"

Генеральный директор

ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.



"10" 03 20 21г.

ООО "Комбинат социального питания"

Меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ  
и лагерей внешкального образования  
возрастной группы 12-18 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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			І, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша рисовая молочная	200	5,1	3,3	31,4	182,0	0,0	0,6	12,7	0,0	0,1	115,5	26,5	118,1	0,4	0,8	185,4	41,9	182	2015
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0	0,0	0,0	30,0	0,0	0,0	133,5	14,5	141,0	0,1	0,0	0,0	8,2	11	2004
Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9	0,0	0,6	13,2	0,0	0,1	121,5	20,2	95,1	0,5	0,4	184,0	9,9	379	2015
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	0,2	333,6	2,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>18,6</b>	<b>16,5</b>	<b>73,7</b>	<b>534,3</b>	<b>0,0</b>	<b>13,2</b>	<b>55,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>389,7</b>	<b>70,8</b>	<b>367,4</b>	<b>3,6</b>	<b>1,4</b>	<b>703,0</b>	<b>62,4</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	270	9,4	6,4	19,8	175,0	0,3	4,8	0,2	0,0	0,0	44,0	37,0	112,2	2,6	0,9	541,2	74,4	102	2015
Бризоль Хрустящая	100	26,0	27,0	3,6	383,2	0,0	0,6	53,2	0,3	0,3	346,8	26,9	301,1	1,3	2,8	188,9	47,1	тгк	
Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,0	35,2	224,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	28,1	49,5	1,4	0,6	0,0	24,0	309	2015
Помидор свежий	100	1,3	0,4	3,9	26,1	0,0	25,2	0,0	0,0	0,0	13,9	20,0	26,1	0,9	0,0	0,0	0,0	576	2004
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	16,7	7,8	7,0	0,9	0,0	0,0	0,4	343	2015
Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	7,2	33,1	1,5	0,5	51,7	2,1		
Корж молочный	60	2,6	4,7	4,7	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>968</b>	<b>49,4</b>	<b>45,0</b>	<b>114,7</b>	<b>1177,6</b>	<b>0,5</b>	<b>33,8</b>	<b>53,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>434,7</b>	<b>127,0</b>	<b>529,0</b>	<b>8,6</b>	<b>4,8</b>	<b>781,8</b>	<b>148,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,0</b>	<b>61,5</b>	<b>188,4</b>	<b>1711,9</b>	<b>0,5</b>	<b>47,0</b>	<b>109,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>824,4</b>	<b>197,8</b>	<b>896,4</b>	<b>12,2</b>	<b>6,2</b>	<b>1484,8</b>	<b>210,4</b>		

## 2 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	K, мг	I, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Сосиска отварная	100	11,0	24,0	0,4	261,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	31,6	18,0	143,2	1,6	0,0	220,0	0,0	243	2015
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165,0	0,1	21,8	0,0	0,0	0,1	44,4	33,3	103,9	1,2	0,9	0,0	68,2	312	2015
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,3	0,0	0,6	3,4	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	2,4	2,0	6,0	0,1	0,0	0,0	0,0	306	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	6,6	17,0	0,4	0,1	26,2	0,7		
Чай с лимоном	200/15/10	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	14,2	2,4	4,4	0,4	0,0	0,0	0,0	377	2015
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,7</b>	<b>37,3</b>	<b>62,9</b>	<b>654,8</b>	<b>0,3</b>	<b>24,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>97,0</b>	<b>62,3</b>	<b>274,5</b>	<b>3,7</b>	<b>1,0</b>	<b>246,2</b>	<b>68,9</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с мясом (конс)	255	2,5	3,7	13,3	97,0	0,1	6,6	0,2	0,0	0,0	27,8	23,0	57,3	1,0	0,4	467,5	74,5	97	2015
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,3	21,1	5,4	294,0	0,0	1,0	12,0	0,0	0,1	35,1	19,6	147,9	2,1	0,3	68,9	82,6	62	2002
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	244,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	30,6	93,5	0,7	1,0	0,0	73,0	302	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	25,0	6,3	11,6	0,9	0,0	0,0	0,0	348	2015
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	4,8	21,8	1,0	0,3	34,0	1,4		
Слойка с конфитуром	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,1	0,0	0,2	2,1	0,3	45,1	9,4	148,3	1,9	1,1	135,9	19,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>38,8</b>	<b>50,8</b>	<b>120,5</b>	<b>1134,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>12,4</b>	<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>143,9</b>	<b>93,7</b>	<b>480,4</b>	<b>7,6</b>	<b>3,1</b>	<b>706,3</b>	<b>250,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,5</b>	<b>88,1</b>	<b>183,4</b>	<b>1788,8</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>12,4</b>	<b>2,1</b>	<b>1,0</b>	<b>240,9</b>	<b>156,0</b>	<b>754,9</b>	<b>11,3</b>	<b>4,1</b>	<b>952,5</b>	<b>319,6</b>		

## 3 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	K, мг	I, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Блишечки с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	0,3	0,5	105,9	0,3	0,0	193,7	57,0	239,6	2,4	2,0	0,0	87,0	тлк	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/8	0,1	0,0	10,0	42,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	14,2	2,4	4,4	0,4	0,0	0,0	0,0	377	2015
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	21,9	13,8	18,4	2,3	0,2	178,3	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>558</b>	<b>10,7</b>	<b>13,1</b>	<b>105,1</b>	<b>580,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>105,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>229,8</b>	<b>73,2</b>	<b>262,4</b>	<b>5,1</b>	<b>2,2</b>	<b>178,3</b>	<b>88,2</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6,5	7,0	52,0	152,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	32,3	18,0	52,8	0,7	0,5	0,0	69,2	111	2015
Тотфрели Сочные со сметанно-томатным соусом	100/50	7,5	11,7	8,2	169,7	0,0	1,5	1,1	0,0	0,0	21,2	16,4	86,9	1,3	0,3	0,0	37,8	тлк	
Канна гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	293,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	0,0	69,4	302	2015
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	348	2015
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,2	27,2	1,1		
Пицца Школьная	110	13,3	14,2	39,7	348,1	0,1	0,8	21,4	0,1	0,1	160,7	36,3	189,0	1,9	0,7	112,2	1,5	412	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>39,9</b>	<b>40,5</b>	<b>183,2</b>	<b>1123,8</b>	<b>0,5</b>	<b>3,3</b>	<b>22,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>244,1</b>	<b>239,3</b>	<b>590,8</b>	<b>10,2</b>	<b>3,5</b>	<b>140,6</b>	<b>179,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,5</b>	<b>53,6</b>	<b>288,3</b>	<b>1704,4</b>	<b>0,8</b>	<b>10,8</b>	<b>128,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>473,8</b>	<b>312,5</b>	<b>853,2</b>	<b>15,3</b>	<b>5,7</b>	<b>318,9</b>	<b>267,2</b>		



## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Бризоль куриная	100	23,4	17,5	6,2	286,3	0,1	0,6	0,2	0,6	0,2	28,9	16,5	162,8	1,8	2,2	215,7	50,6	тгк
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	25,3	44,6	1,3	0,5	0,0	21,6	309
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	8,3	21,3	0,5	0,2	32,8	0,9	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3	0,0	0,0	0,0	376
Пирожное песочное	35	3,9	8,8	25,8	201,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	тв
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>35,9</b>	<b>32,4</b>	<b>86,6</b>	<b>794,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>51,3</b>	<b>51,5</b>	<b>231,5</b>	<b>3,9</b>	<b>2,9</b>	<b>248,5</b>	<b>73,1</b>	
<b>Обед</b>																		
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7,3	9,8	9,0	160,7	0,0	12,0	0,2	0,0	0,0	48,9	26,2	90,1	1,8	0,4	302,5	73,8	88
Глов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,0	1,6	0,5	0,0	0,1	37,2	46,0	173,0	2,1	1,0	154,9	130,7	291
Помидор свежий	100	1,3	0,4	3,9	26,1	0,0	25,2	0,0	0,0	0,0	13,9	20,0	26,1	0,9	0,0	0,0	0,0	576
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	32,4	17,5	23,4	0,7	0,0	0,0	0,2	349
Хлеб ржаной	33	2,1	0,4	11,0	57,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	6,3	28,7	1,3	0,4	44,9	1,9	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	6,6	17,0	0,4	0,1	26,2	0,7	
Хачапури с сыром	60,0	8,8	6,7	24,3	193,0	0,1	0,2	39,8	0,2	0,1	186,7	24,0	158,0	1,0	0,8	24,8	1,2	533
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	0,0	155,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>983</b>	<b>36,0</b>	<b>31,9</b>	<b>141,3</b>	<b>1024,4</b>	<b>0,2</b>	<b>77,7</b>	<b>40,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>364,4</b>	<b>157,6</b>	<b>533,3</b>	<b>8,3</b>	<b>2,7</b>	<b>708,3</b>	<b>208,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>71,9</b>	<b>64,3</b>	<b>227,9</b>	<b>1819,3</b>	<b>0,4</b>	<b>78,4</b>	<b>40,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>415,7</b>	<b>209,1</b>	<b>764,8</b>	<b>12,2</b>	<b>5,6</b>	<b>956,8</b>	<b>281,6</b>	

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Гуляш из свинины	50/50	10,6	28,3	2,9	308,8	0,3	0,9	0,0	0,0	0,1	20,0	22,4	128,6	2,3	2,9	0,0	7,0	260
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	244,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	30,6	93,5	0,7	1,0	0,0	73,0	302
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	6,6	17,0	0,4	0,1	26,2	0,7	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3	0,0	0,0	0,0	376
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	0,2	333,6	2,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>17,0</b>	<b>34,5</b>	<b>85,0</b>	<b>721,6</b>	<b>0,3</b>	<b>12,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>61,1</b>	<b>70,6</b>	<b>255,1</b>	<b>6,2</b>	<b>4,2</b>	<b>359,8</b>	<b>83,1</b>	
<b>Обед</b>																		
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	255	1,8	4,9	10,9	104,0	0,0	10,7	0,0	0,0	0,1	49,7	26,1	54,6	1,2	0,5	0,0	66,2	82
Рыба по-солнечному	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,1	0,2	0,1	0,4	0,2	38,9	28,9	209,7	1,1	1,0	342,1	232,7	тгк
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165,0	0,1	21,8	0,0	0,0	0,1	44,4	33,3	103,9	1,2	0,9	0,0	68,2	312
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	389
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	8,6	39,2	1,8	0,5	61,2	2,5	
Сочень с творогом	70	6,6	11,2	29,4	238,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>32,2</b>	<b>35,3</b>	<b>83,7</b>	<b>793,2</b>	<b>0,3</b>	<b>32,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>141,1</b>	<b>96,9</b>	<b>407,4</b>	<b>5,3</b>	<b>2,9</b>	<b>403,3</b>	<b>369,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>49,2</b>	<b>69,8</b>	<b>168,7</b>	<b>1514,8</b>	<b>0,6</b>	<b>45,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>202,2</b>	<b>167,5</b>	<b>662,5</b>	<b>11,5</b>	<b>7,1</b>	<b>763,1</b>	<b>452,7</b>	

## 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			І, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дружба" молочная	200	5,4	10,1	39,4	273,0	0,1	0,8	49,8	0,0	0,6	121,4	33,8	142,6	0,6	0,7	0,0	50,6	175	2015
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0	0,0	0,0	30,0	0,0	0,0	133,5	14,5	141,0	0,1	0,0	0,0	8,2	11	2004
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,1	1,6	24,4	0,0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,5	0,6	0,0	3,0	382	2015
Печенье в асс.	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	19,7	12,4	16,6	2,1	0,2	178,3	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>20,6</b>	<b>30,3</b>	<b>93,5</b>	<b>733,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>104,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>426,8</b>	<b>82,0</b>	<b>424,8</b>	<b>3,3</b>	<b>1,5</b>	<b>178,3</b>	<b>63,0</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	250/5	3,5	5,4	11,4	109,4	0,1	5,4	0,2	0,2	0,0	32,0	21,1	67,7	1,2	0,4	406,8	75,8	97	2015
Бризоль Хрустящая	100	26,0	27,0	3,6	383,2	0,0	0,6	53,2	0,3	0,3	346,8	26,9	301,1	1,3	2,8	188,9	47,1	ттк	
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,4	31,6	201,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	25,2	44,4	1,3	0,5	0,0	21,5	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	15	0,3	0,0	1,5	7,5	0,0	0,6	2,1	0,0	0,0	1,5	0,0	7,5	0,0	0,1	0,0	0,0	306	2015
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,0	389	2015
Хлеб ржаной	32	2,1	0,4	10,7	55,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	6,1	27,8	1,3	0,4	43,5	1,8		
Кекс творожный	70	4,5	8,0	31,4	215,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>42,9</b>	<b>46,2</b>	<b>110,4</b>	<b>1060,0</b>	<b>0,3</b>	<b>10,6</b>	<b>55,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>405,9</b>	<b>87,3</b>	<b>462,5</b>	<b>7,9</b>	<b>4,2</b>	<b>639,2</b>	<b>146,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,5</b>	<b>76,5</b>	<b>203,9</b>	<b>1793,1</b>	<b>0,5</b>	<b>15,3</b>	<b>159,7</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>832,7</b>	<b>169,3</b>	<b>887,3</b>	<b>11,2</b>	<b>5,7</b>	<b>817,5</b>	<b>209,2</b>		

## 2 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			І, мг
<b>Завтрак</b>																			
Шницель из свиины	100	15,9	19,6	13,2	292,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,1	17,2	26,9	172,6	2,8	0,2	0,0	26,0	ттк	
Рис отварной	200	4,8	5,6	49,7	269,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	7,1	33,8	103,2	0,8	1,1	0,0	80,6	302	2015
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	9,9	25,5	0,6	0,2	39,3	1,1		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3	0,0	0,0	0,0	376	2015
Джем порционный	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	4,4	2,8	3,2	0,1	0,0	28,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,1</b>	<b>26,1</b>	<b>101,9</b>	<b>737,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>46,4</b>	<b>74,8</b>	<b>307,3</b>	<b>4,6</b>	<b>1,5</b>	<b>67,3</b>	<b>107,7</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	6,8	3,2	15,8	120,9	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0	29,2	13,4	54,0	0,9	0,6	107,1	72,4	111	2015
Жаркое по-домашнему с курой	250	14,6	12,5	27,5	295,9	0,3	13,9	13,5	0,0	0,2	39,7	52,7	200,1	2,7	0,8	933,0	64,9	259/ттк	2015
Помидор свежий	100	1,3	0,4	3,9	26,2	0,0	25,3	0,0	0,0	0,0	13,9	20,1	26,2	0,9	0,0	0,0	0,0	576	2004
Налиток из шиповника	200	0,5	0,2	26,4	116,4	0,0	44,0	0,1	0,0	0,0	21,0	7,1	13,1	0,6	0,0	89,1	0,0	348	2015
Хлеб ржаной	33	2,2	0,4	11,0	57,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	6,3	28,7	1,3	0,4	44,9	1,8		
Сосиска, запеченная в тесте	50/50	10,3	14,8	30,2	294,8	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	30,2	27,0	126,4	1,8	0,0	116,3	0,6	420	2015
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	0,0	155,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1048</b>	<b>36,5</b>	<b>31,6</b>	<b>122,3</b>	<b>949,6</b>	<b>0,7</b>	<b>122,1</b>	<b>13,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>174,9</b>	<b>137,6</b>	<b>465,4</b>	<b>8,2</b>	<b>1,8</b>	<b>1445,4</b>	<b>139,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,5</b>	<b>57,7</b>	<b>224,2</b>	<b>1686,5</b>	<b>0,7</b>	<b>130,5</b>	<b>13,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>221,3</b>	<b>212,4</b>	<b>772,7</b>	<b>12,8</b>	<b>3,3</b>	<b>1512,7</b>	<b>247,4</b>		



## 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			І, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг творожный с молоком сгущенным	170/50	29,1	13,0	58,5	489,3	0,0	0,7	31,9	0,3	0,6	352,6	49,6	372,1	1,3	1,3	432,4	10,8	223	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3	0,0	0,0	0,0	376	2015
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	0,2	333,6	2,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>29,7</b>	<b>13,5</b>	<b>85,3</b>	<b>605,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,7</b>	<b>31,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>382,9</b>	<b>60,6</b>	<b>388,1</b>	<b>4,2</b>	<b>1,5</b>	<b>766,0</b>	<b>13,2</b>		
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/10	4,5	4,5	12,4	113,2	0,0	8,0	0,2	0,0	0,0	48,8	26,3	69,6	1,6	0,5	331,8	85,5	82	2015
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,4	15,1	3,8	226,8	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1	19,2	18,1	131,8	2,1	0,1	51,3	80,7	246	2015
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	8,1	51,2	323,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	19,6	179,9	270,1	6,1	2,0	0,0	76,6	302	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	16,7	7,8	7,0	0,9	0,0	0,0	0,4	343	2015
Хлеб ржаной	27	1,8	0,3	9,0	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	5,1	23,5	1,1	0,3	36,7	1,5		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	6,6	17,0	0,4	0,1	26,2	0,7		
Пирожное песочное	70	3,6	13,6	57,4	351,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>877</b>	<b>37,5</b>	<b>42,3</b>	<b>178,9</b>	<b>1256,8</b>	<b>0,4</b>	<b>12,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>113,6</b>	<b>243,8</b>	<b>519,0</b>	<b>12,2</b>	<b>3,0</b>	<b>446,0</b>	<b>245,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,2</b>	<b>55,8</b>	<b>264,2</b>	<b>1862,5</b>	<b>0,4</b>	<b>24,9</b>	<b>32,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>496,5</b>	<b>304,4</b>	<b>907,1</b>	<b>16,4</b>	<b>4,5</b>	<b>1212,0</b>	<b>258,6</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			І, мг
<b>Завтрак</b>																			
Бризоль из курицы	100	23,4	17,5	6,2	286,3	0,1	0,6	0,2	0,6	0,2	28,9	16,5	162,8	1,8	2,2	215,7	50,6	ТТК	
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,4	164,3	0,1	21,7	0,0	0,0	0,1	44,2	33,2	103,5	1,2	0,9	0,0	67,9	312	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	14,9	6,3	8,4	0,8	0,0	34,1	0,0	377	2015
Зеленый горошек консервированный отварной	20	0,7	0,0	1,1	6,7	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	4,7	4,0	12,1	0,2	0,0	0,0	0,0	306	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	9,9	25,5	0,6	0,2	39,3	1,1		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30,3</b>	<b>24,2</b>	<b>62,3</b>	<b>598,6</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>99,3</b>	<b>69,9</b>	<b>312,3</b>	<b>4,6</b>	<b>3,3</b>	<b>289,1</b>	<b>119,6</b>		
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7,6	7,1	9,0	137,9	0,0	12,0	0,2	0,0	0,1	49,0	26,4	92,3	1,8	0,4	302,5	73,8	88	2015
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,0	1,6	0,5	0,0	0,1	37,2	46,0	173,0	2,1	1,0	154,9	130,7	291	2015
Помидор свежий	100	1,3	0,4	3,9	26,2	0,0	25,3	0,0	0,0	0,0	13,9	20,1	26,2	0,9	0,0	0,0	0,0	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	32,4	17,5	23,4	0,7	0,0	0,0	0,2	349	2015
Хлеб ржаной	26	1,7	0,4	8,7	45,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,7	5,0	22,6	1,0	0,4	35,4	1,4		
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	19,7	12,4	16,6	2,1	0,2	178,3	1,2		
Булочка с конфитуром	50	2,8	2,5	28,3	146,5	0,1	0,0	8,0	0,0	0,0	9,9	10,1	28,0	0,7	0,0	59,1	0,0	406	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>961</b>	<b>28,1</b>	<b>24,5</b>	<b>137,0</b>	<b>906,7</b>	<b>0,2</b>	<b>41,9</b>	<b>8,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>166,8</b>	<b>137,5</b>	<b>382,1</b>	<b>9,3</b>	<b>2,0</b>	<b>730,2</b>	<b>207,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,4</b>	<b>48,7</b>	<b>199,3</b>	<b>1505,3</b>	<b>0,4</b>	<b>67,0</b>	<b>8,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>266,1</b>	<b>207,4</b>	<b>694,4</b>	<b>13,9</b>	<b>5,3</b>	<b>1019,3</b>	<b>326,9</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Сосиска отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	15,8	9,0	71,6	0,8	0,0	110,0	0,0	254	2008
Макароны отварные с сыром	170	11,2	8,6	40,2	295,5	0,1	0,1	40,1	0,1	0,1	202,9	19,8	145,2	1,2	1,1	91,0	100,9	309	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	9,9	25,5	0,6	0,2	39,3	1,1		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3	0,0	0,0	0,0	376	2015
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	0,0	155,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,9</b>	<b>21,7</b>	<b>73,3</b>	<b>582,6</b>	<b>0,3</b>	<b>38,1</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>271,4</b>	<b>51,1</b>	<b>262,1</b>	<b>3,0</b>	<b>1,3</b>	<b>395,3</b>	<b>102,0</b>		
<b>Обед</b>																			
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/10/10	5,5	4,1	17,5	132,0	0,1	6,8	6,2	0,0	0,1	42,2	28,2	88,9	1,4	0,6	523,5	86,2	96	2015
Рыба по-солнечному	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,1	0,2	0,1	0,4	0,2	38,9	28,9	209,7	1,1	1,0	342,1	232,7	тгк	
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,8	243,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	30,5	93,1	0,7	1,0	0,0	72,7	302	2015
Компот из черной смородины	200	0,5	0,1	28,9	123,0	0,0	27,6	0,0	0,0	0,0	23,7	13,4	18,4	0,7	0,0	0,0	0,2	345	2015
Хлеб пшаной	37	2,4	0,4	12,4	64,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,0	32,2	1,5	0,4	50,3	2,1		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	6,6	17,0	0,4	0,1	26,2	0,7		
Сочень с творогом	70	6,6	11,2	29,4	238,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>877</b>	<b>37,9</b>	<b>34,4</b>	<b>147,2</b>	<b>1060,7</b>	<b>0,4</b>	<b>34,6</b>	<b>6,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>122,3</b>	<b>114,6</b>	<b>459,3</b>	<b>5,8</b>	<b>3,1</b>	<b>942,1</b>	<b>394,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,8</b>	<b>56,1</b>	<b>220,5</b>	<b>1643,3</b>	<b>0,7</b>	<b>72,7</b>	<b>46,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>393,7</b>	<b>165,7</b>	<b>721,4</b>	<b>8,8</b>	<b>4,4</b>	<b>1337,4</b>	<b>496,6</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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг
Итого за весь период	602,5	632,1	2168,8	17029,9	5,5	359,5	551,8	6,0	7,2	4367,2	2102,1	7914,8	86,5	51,8	10375,0	3070,2
Среднее значение за период	60,3	63,2	216,9	1703,0	0,5	36,0	55,2	0,6	0,7	436,7	210,2	791,5	8,7	5,2	1037,5	307,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от суточной нормы	14	33	53													

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18	568	917