

"Согласовано"

Начальник лагеря

*В.А. Какашова*

"10" 03 2011 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор

ООО "Комбинат социального питания"

Ищенко С.В.

"10" 03 2011 г.



ООО "Комбинат социального питания"

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)

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		
<b>Неделя первая 1 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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
Торты	52	9,5	9,5	12,8	176,0	0,00	0,00	30,00	0,00	0,04	133,50	14,50	141,00	0,13	0,00	0,00	8,20	11	2004
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	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
Кофейный напиток на молоке	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	331,60	2,40		
Яблоко	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом лущеным, 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
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	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	15	0,3	0,0	1,5	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
Паниток из смеси свежих плодов с/м	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	0,10	0,00	44,00	0,80	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	831	52,9	52,6	116,7	1 186,9	0,38	6,64	55,50	0,30	0,40	414,71	98,30	528,48	6,68	4,53	1 441,50	204,03		
<b>Всего за день:</b>		71,5	69,1	190,4	1 721,1	0,38	19,84	111,40	0,30	0,64	804,41	169,10	895,88	10,31	5,93	1 441,50	204,03		

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		
<b>2 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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 подорожный	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	15,3	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 асс.	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	525	17,1	36,2	58,7	626,7	0,28	20,30	0,00	0,00	0,28	89,51	56,67	256,78	3,47	0,85	246,20	57,31		
<b>Обед</b>																			
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
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
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
Паниток из плодов сушеных (яблоко)	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	5,60	5,90	27,00	1,20	0,40	42,20	1,70		
Лимонное 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	756	27,0	42,2	150,2	1 096,9	0,23	6,60	12,20	0,00	0,35	93,53	75,78	311,74	5,59	1,83	487,90	204,57		
<b>Всего за день:</b>		44,1	78,4	208,9	1 723,6	0,51	26,90	12,20	0,00	0,63	182,84	132,45	568,52	9,06	2,68	1 441,50	204,03		



## 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			I, мг
<b>Завтрак</b>																			
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	тк 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	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	377	2015
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20		
<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>0,30</b>	<b>3,95</b>	<b>105,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>227,55</b>	<b>71,80</b>	<b>260,55</b>	<b>4,86</b>	<b>2,15</b>	<b>178,50</b>	<b>88,20</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6,5	7,0	52,0	152,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	32,30	18,00	52,80	0,70	0,50	0,00	69,20	111	2015
Тертель "Сочные" со сметанно-томатным соусом	100/50	15,1	20,7	13,6	30,8	0,00	2,20	17,50	0,00	0,10	50,70	28,40	177,70	2,50	0,30	116,40	91,50	тк 402687	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,5	243,2	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,77	135,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60	302	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	24	1,6	0,3	8,0	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,60	20,90	1,00	0,30	32,60	1,30		
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		
Батон йодированный	110	13,3	14,2	39,7	348,1	0,14	0,80	21,40	0,10	0,05	160,66	36,25	189,02	1,94	0,70	112,20	1,50	412	2015
Пицца Школьная	110	13,3	14,2	39,7	348,1	0,14	0,80	21,40	0,10	0,05	160,66	36,25	189,02	1,94	0,70	112,20	1,50		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>924</b>	<b>47,5</b>	<b>49,0</b>	<b>192,4</b>	<b>994,5</b>	<b>0,44</b>	<b>4,00</b>	<b>38,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>275,63</b>	<b>230,94</b>	<b>660,52</b>	<b>11,11</b>	<b>3,39</b>	<b>288,60</b>	<b>221,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,2</b>	<b>62,1</b>	<b>297,4</b>	<b>1 575,1</b>	<b>0,74</b>	<b>7,95</b>	<b>144,80</b>	<b>0,40</b>	<b>0,25</b>	<b>503,18</b>	<b>302,74</b>	<b>921,07</b>	<b>15,97</b>	<b>5,54</b>	<b>466,90</b>	<b>310,00</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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
<b>Завтрак</b>																			
Бризоль из курицы	100	23,4	17,5	6,2	286,3	0,10	0,60	0,20	0,60	0,20	28,90	16,50	162,80	1,80	2,20	215,70	50,60	тк	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	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	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
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
Пирожное песочное	35	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,10	0,40	0,10	12,10	4,60	40,60	0,70	0,30	53,40	3,90		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>34,4</b>	<b>31,4</b>	<b>78,6</b>	<b>747,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,63</b>	<b>0,30</b>	<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>61,31</b>	<b>50,10</b>	<b>260,22</b>	<b>4,26</b>	<b>3,02</b>	<b>295,30</b>	<b>73,13</b>		
<b>Обед</b>																			
Щи 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	50,50	29,70	120,10	2,20	0,40	302,50	75,80	88	2015
Плов со свиной	200	13,0	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	36,50	46,00	172,90	2,10	1,00	154,90	122,70	291	2015
Помидор свежий	60	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 смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	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	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10		
Хлеб ржаной	50/50	6,1	13,3	1,4	150,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	17,50	9,60	77,60	0,90	0,00	116,30	0,60	420	2015
Сосиска, запеченная в тесте	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40		
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,3</b>	<b>40,6</b>	<b>109,8</b>	<b>975,1</b>	<b>0,31</b>	<b>67,44</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,32</b>	<b>186,95</b>	<b>132,81</b>	<b>458,86</b>	<b>8,02</b>	<b>1,80</b>	<b>779,00</b>	<b>201,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,7</b>	<b>72,0</b>	<b>188,4</b>	<b>1 722,6</b>	<b>0,49</b>	<b>68,07</b>	<b>1,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,62</b>	<b>248,26</b>	<b>182,91</b>	<b>719,08</b>	<b>12,28</b>	<b>4,82</b>	<b>1 074,30</b>	<b>274,53</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	І, мг
<b>Завтрак</b>																			
Гуляш из свинины	45/45	9,6	25,4	2,6	277,9	0,23	0,79	0,00	0,00	0,09	18,00	20,14	115,77	2,03	2,59	0,00	6,30	260	2015
Рис отварной	150	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 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 сахаром	200/15	0,1	0,0	13,0	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
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>15,2</b>	<b>30,8</b>	<b>77,0</b>	<b>649,2</b>	<b>0,26</b>	<b>12,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>58,01</b>	<b>63,14</b>	<b>226,38</b>	<b>5,89</b>	<b>3,72</b>	<b>359,80</b>	<b>69,99</b>		
<b>Обед</b>																			
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	0,04	40,40	21,80	51,70	1,10	0,40	0,00	53,00	82	2015
Рыба по-солнечному	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,10	0,20	0,10	0,40	0,20	38,90	28,90	209,70	1,10	1,00	342,10	232,70	ттк	
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
Огурец свежий	60	0,3	0,0	1,3	6,3	0,00	4,11	0,00	0,00	0,00	10,11	8,53	18,01	0,32	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	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,80	21,80	1,00	0,30	34,00	1,40		
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	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>31,0</b>	<b>34,0</b>	<b>92,2</b>	<b>816,7</b>	<b>0,19</b>	<b>34,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>0,52</b>	<b>144,76</b>	<b>99,67</b>	<b>401,45</b>	<b>7,32</b>	<b>2,45</b>	<b>376,10</b>	<b>343,71</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,2</b>	<b>64,8</b>	<b>169,2</b>	<b>1 465,9</b>	<b>0,45</b>	<b>47,72</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>0,86</b>	<b>202,77</b>	<b>162,81</b>	<b>627,83</b>	<b>13,21</b>	<b>6,17</b>	<b>735,90</b>	<b>413,70</b>		

## Неделя вторая 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	Мg, 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	0,12	0,80	49,80	0,00	0,60	121,40	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60	175	2015
Горячий бутерброд с встчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0	0,00	0,00	30,00	0,00	0,04	133,50	14,50	141,00	0,13	0,00	0,00	8,20	11	2004
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	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
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		
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20		
<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>0,18</b>	<b>4,70</b>	<b>104,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,83</b>	<b>426,80</b>	<b>82,00</b>	<b>424,80</b>	<b>3,33</b>	<b>1,50</b>	<b>178,30</b>	<b>63,00</b>		
<b>Обед</b>																			
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	0,00	32,00	21,10	67,70	1,20	0,40	406,80	75,80	97	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	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	20	0,3	0,0	2,0	10,0	0,00	0,85	2,80	0,00	0,00	2,00	0,00	9,95	0,00	0,15	0,00	0,00	306	2015
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	28	1,8	0,3	9,4	48,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,30	24,40	1,10	0,30	38,10	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>823</b>	<b>41,6</b>	<b>45,2</b>	<b>104,3</b>	<b>1 021,9</b>	<b>0,29</b>	<b>10,85</b>	<b>56,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>404,61</b>	<b>82,30</b>	<b>454,17</b>	<b>7,48</b>	<b>4,07</b>	<b>633,80</b>	<b>142,43</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,2</b>	<b>75,5</b>	<b>197,8</b>	<b>1 755,0</b>	<b>0,47</b>	<b>15,55</b>	<b>160,40</b>	<b>0,50</b>	<b>1,33</b>	<b>831,41</b>	<b>164,30</b>	<b>878,97</b>	<b>10,81</b>	<b>5,57</b>	<b>812,10</b>	<b>205,43</b>		



## 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			I, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пшеница из свинины	90	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	тгк 63144	
Рис отварной	150	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 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		
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
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,3</b>	<b>22,7</b>	<b>88,3</b>	<b>639,5</b>	<b>0,03</b>	<b>8,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>42,61</b>	<b>63,70</b>	<b>264,11</b>	<b>4,06</b>	<b>1,23</b>	<b>112,80</b>	<b>86,49</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	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 курой	250	14,6	12,5	27,5	295,9	0,30	13,90	13,50	0,00	0,20	39,70	52,70	200,10	2,70	0,80	933,00	64,90	259/тгк	2015
Помидор свежий	60	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 шиповника	200	0,5	0,2	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	38	2,5	0,5	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		
Слойка с ветчиной и сыром	70	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	тгк	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>983</b>	<b>26,0</b>	<b>16,8</b>	<b>92,3</b>	<b>653,0</b>	<b>0,50</b>	<b>111,94</b>	<b>13,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>140,05</b>	<b>103,41</b>	<b>332,96</b>	<b>6,32</b>	<b>1,90</b>	<b>1 335,90</b>	<b>139,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,3</b>	<b>39,5</b>	<b>180,5</b>	<b>1 292,5</b>	<b>0,53</b>	<b>120,27</b>	<b>13,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,55</b>	<b>182,66</b>	<b>167,11</b>	<b>597,07</b>	<b>10,38</b>	<b>3,13</b>	<b>1 448,70</b>	<b>225,89</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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг творожный с молоком ступенным	150/50	25,4	24,2	56,0	544,5	0,29	1,27	140,50	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	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
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>26,0</b>	<b>24,5</b>	<b>82,8</b>	<b>658,6</b>	<b>0,29</b>	<b>3,60</b>	<b>140,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>334,86</b>	<b>62,71</b>	<b>384,60</b>	<b>4,23</b>	<b>1,58</b>	<b>178,30</b>	<b>12,39</b>		
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/10	6,2	5,8	12,4	134,6	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
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,4	15,1	3,8	226,8	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	243,2	0,25	0,00	0,00	0,00	0,38	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	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,40	0,40	343	2015
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	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	5,6	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>36,1</b>	<b>41,2</b>	<b>161,9</b>	<b>1 176,9</b>	<b>0,37</b>	<b>12,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>108,37</b>	<b>197,89</b>	<b>465,50</b>	<b>11,27</b>	<b>2,59</b>	<b>444,30</b>	<b>226,70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,0</b>	<b>65,7</b>	<b>244,7</b>	<b>1 835,4</b>	<b>0,66</b>	<b>15,80</b>	<b>140,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>443,23</b>	<b>260,60</b>	<b>850,10</b>	<b>15,50</b>	<b>4,17</b>	<b>622,60</b>	<b>239,09</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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
<b>Завтрак</b>																			
Бризоль из курицы	100	23,4	17,5	6,2	286,3	0,10	0,60	0,20	0,60	0,20	28,90	16,50	162,80	1,80	2,20	215,70	50,60	тгк	
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	2,35	2,02	6,04	0,11	0,00	0,00	0,00	306	2015
Батон йодированный	20	1,7	0,6	11,3	57,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	7,30	18,70	0,40	0,20	28,80	0,80		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>28,7</b>	<b>22,9</b>	<b>53,6</b>	<b>546,8</b>	<b>0,18</b>	<b>20,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,60</b>	<b>0,28</b>	<b>87,80</b>	<b>59,76</b>	<b>282,18</b>	<b>4,11</b>	<b>3,15</b>	<b>278,60</b>	<b>108,01</b>		
<b>Обед</b>																			
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	0,10	50,40	29,60	119,60	2,20	0,40	302,50	73,80	88	2015
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	37,20	46,00	173,00	2,10	1,00	154,90	130,70	291	2015
Помидор свежий	60	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 смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015
Сосиска, запеченная в тесте	50/50	6,1	13,3	1,4	150,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	17,50	9,60	77,60	0,90	0,00	116,30	0,60	420	2015
Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,50	54,40	2,20		
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>33,6</b>	<b>40,6</b>	<b>106,6</b>	<b>957,1</b>	<b>0,21</b>	<b>41,44</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,32</b>	<b>172,25</b>	<b>131,92</b>	<b>457,26</b>	<b>10,62</b>	<b>2,10</b>	<b>961,70</b>	<b>209,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,3</b>	<b>63,5</b>	<b>160,2</b>	<b>1 503,9</b>	<b>0,39</b>	<b>61,94</b>	<b>0,90</b>	<b>0,70</b>	<b>0,60</b>	<b>260,05</b>	<b>191,67</b>	<b>739,44</b>	<b>14,73</b>	<b>5,25</b>	<b>1 240,30</b>	<b>317,91</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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
<b>Завтрак</b>																			
Сосиска отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	254	2008
Макароны отварные с сыром	170	11,2	8,6	40,2	295,5	0,10	0,10	40,10	0,10	0,10	202,90	19,80	145,20	1,20	1,10	91,00	100,90	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 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
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>21,4</b>	<b>68,2</b>	<b>556,4</b>	<b>0,30</b>	<b>38,13</b>	<b>40,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>269,20</b>	<b>47,80</b>	<b>253,60</b>	<b>2,78</b>	<b>1,20</b>	<b>382,20</b>	<b>101,60</b>		
<b>Обед</b>																			
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/20/10	8,5	4,2	17,5	147,1	0,10	6,90	6,20	0,00	0,10	44,10	30,10	106,50	1,50	0,80	549,30	87,00	96	2015
Рыба по-солнечному	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,10	0,20	0,10	0,40	0,20	38,90	28,90	209,70	1,10	1,00	342,10	232,70	тгк	
Рис отварной	150	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
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	0,00	0,20	345	2015
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5	0,10	0,00	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	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>829</b>	<b>38,2</b>	<b>32,9</b>	<b>126,8</b>	<b>969,0</b>	<b>0,34</b>	<b>34,70</b>	<b>6,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,57</b>	<b>117,21</b>	<b>103,30</b>	<b>437,41</b>	<b>5,08</b>	<b>3,03</b>	<b>930,80</b>	<b>382,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,3</b>	<b>54,3</b>	<b>195,0</b>	<b>1 525,4</b>	<b>0,64</b>	<b>72,83</b>	<b>46,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,77</b>	<b>386,41</b>	<b>151,10</b>	<b>691,01</b>	<b>7,86</b>	<b>4,23</b>	<b>1 313,00</b>	<b>483,69</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	578,8	644,9	2 037,1	16 120,5	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	1 612,1	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 БЛОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь 7-11	543	874