

"Согласовано"  
Начальник лагеря



" Утверждаю"  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

2015 г.

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

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

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	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.4	10.1	39.3	272.1	0.12	0.80	49.64	0.00	0.60	121.01	33.69	142.14	0.60	0.70	0.00	50.44	0.00	0.00	175	2015
Бутерброд с сыром	20/20	6.7	5.8	10.3	121.2	0.00	0.20	46.00	0.00	0.10	204.40	16.60	139.00	0.50	0.80	45.20	0.70	0.00	0.00	3	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	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	376	2015
Блинчик с вишневым фаршем	70	4.2	5.0	27.1	170.0	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.86	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	тк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17.8</b>	<b>21.5</b>	<b>102.0</b>	<b>675.8</b>	<b>0.22</b>	<b>1.17</b>	<b>128.65</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>401.64</b>	<b>76.17</b>	<b>376.06</b>	<b>2.53</b>	<b>2.21</b>	<b>71.40</b>	<b>79.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	9.1	7.4	17.0	162.5	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	50.88	3.50	146.25	2.13	0.25	0.00	54.13	0.00	0.00	97	2015
Тефтели мясные с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	169.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	тк	
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	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	0.00	0.00	389	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	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	тк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>969</b>	<b>29.9</b>	<b>35.6</b>	<b>141.4</b>	<b>1 035.0</b>	<b>0.34</b>	<b>30.50</b>	<b>66.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>152.58</b>	<b>58.90</b>	<b>347.95</b>	<b>11.93</b>	<b>1.65</b>	<b>493.80</b>	<b>217.43</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.8</b>	<b>57.0</b>	<b>243.4</b>	<b>1 710.8</b>	<b>0.56</b>	<b>31.67</b>	<b>194.65</b>	<b>0.20</b>	<b>1.00</b>	<b>554.22</b>	<b>135.07</b>	<b>724.01</b>	<b>14.46</b>	<b>3.86</b>	<b>565.20</b>	<b>296.55</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Котлета рыбная	90	10.9	7.5	7.2	143.8	0.08	0.49	0.00	0.08	0.08	24.30	23.57	140.86	0.89	0.73	240.41	118.83	0.00	0.00	тгк		
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.77	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	0.00	0.00	312	2015	
Овощи натуральные свежие	40	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	2.76	0.00	0.00	0.00	6.78	5.74	12.07	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
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	0.00	0.00	376	2015	
Олады	35	2.1	2.4	14.0	66.0	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	0.00	тгк		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>19.2</b>	<b>17.0</b>	<b>76.8</b>	<b>540.8</b>	<b>0.19</b>	<b>27.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.19</b>	<b>96.45</b>	<b>75.59</b>	<b>291.17</b>	<b>3.23</b>	<b>1.93</b>	<b>273.21</b>	<b>194.65</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.3	12.4	97.0	0.00	8.00	0.20	0.00	0.00	47.60	23.50	45.50	1.30	0.50	331.90	85.50	0.00	0.00	82	2015	
Бризоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	24.60	15.60	148.80	1.50	2.10	202.90	48.80	0.10	0.00	тгк		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	7.2	45.5	286.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	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	0.00	0.00	349	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	0.00	0.00			
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	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	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>806</b>	<b>39.7</b>	<b>36.1</b>	<b>131.5</b>	<b>1 021.0</b>	<b>0.51</b>	<b>9.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>0.32</b>	<b>133.08</b>	<b>230.60</b>	<b>505.50</b>	<b>10.60</b>	<b>4.99</b>	<b>609.60</b>	<b>205.06</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>69.0</b>	<b>53.0</b>	<b>208.3</b>	<b>1 561.7</b>	<b>0.70</b>	<b>36.53</b>	<b>0.40</b>	<b>0.48</b>	<b>0.51</b>	<b>229.53</b>	<b>306.19</b>	<b>796.67</b>	<b>13.83</b>	<b>6.92</b>	<b>882.81</b>	<b>399.71</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>			

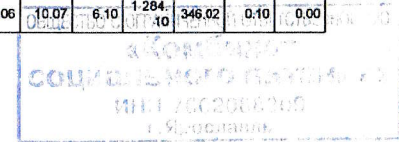
3 день

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.8	20.5	2.7	285.4	0.10	0.20	34.40	2.70	0.50	104.10	16.10	210.50	2.30	1.50	225.00	78.80	0.10	0.00	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	0.00	0.00	1	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	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17.1</b>	<b>28.9</b>	<b>44.6</b>	<b>539.1</b>	<b>0.10</b>	<b>3.43</b>	<b>74.40</b>	<b>2.90</b>	<b>0.50</b>	<b>149.40</b>	<b>41.40</b>	<b>256.30</b>	<b>5.88</b>	<b>1.90</b>	<b>500.70</b>	<b>81.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00	88	2015
Плов со свининой	250	15.3	20.6	54.1	480.2	0.10	2.10	0.60	0.00	0.10	46.60	57.70	216.40	2.60	1.30	193.90	163.20	0.00	0.00	265	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	0.00	0.00	376	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	27.20	1.10	0.00	0.00		
Хачапури с сыром	80	11.7	8.8	32.7	257.3	0.12	0.22	52.88	0.22	0.15	248.49	32.15	210.70	1.41	0.96	32.98	1.60	0.00	0.00	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>30.1</b>	<b>34.0</b>	<b>117.5</b>	<b>915.6</b>	<b>0.22</b>	<b>14.35</b>	<b>53.68</b>	<b>0.22</b>	<b>0.25</b>	<b>356.19</b>	<b>115.55</b>	<b>489.00</b>	<b>6.19</b>	<b>2.86</b>	<b>556.58</b>	<b>239.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.2</b>	<b>62.9</b>	<b>162.1</b>	<b>1454.7</b>	<b>0.32</b>	<b>17.78</b>	<b>128.08</b>	<b>3.12</b>	<b>0.75</b>	<b>505.59</b>	<b>156.95</b>	<b>745.30</b>	<b>12.07</b>	<b>4.76</b>	<b>1057.28</b>	<b>320.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

2015 г. 03.03.15  
 10:00  
 10:00  
 10:00

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	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	66.00	121.00	0.00	0.00	309	2015
Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2015
Бутерброд с сыром	10/20	3.9	2.9	10.3	86.8	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	69.00	9.90	64.10	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00	3	2004
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	0.00	0.00	376	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>23.7</b>	<b>28.7</b>	<b>87.1</b>	<b>726.7</b>	<b>0.10</b>	<b>15.63</b>	<b>28.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>164.30</b>	<b>58.40</b>	<b>267.20</b>	<b>4.88</b>	<b>1.30</b>	<b>352.50</b>	<b>148.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5.2	2.6	19.8	123.8	0.10	9.60	0.20	0.00	0.10	30.70	30.00	70.20	1.30	0.50	677.20	76.40	0.00	0.00	97	2015
Бризоль Хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	383.0	0.00	0.60	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	ттк	
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	92.66	0.71	1.00	0.00	72.32	0.00	0.00	302	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	0.00	0.00	376	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	0.00	0.00		
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	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>809</b>	<b>39.0</b>	<b>35.5</b>	<b>103.0</b>	<b>911.5</b>	<b>0.24</b>	<b>10.23</b>	<b>53.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.70</b>	<b>404.55</b>	<b>100.74</b>	<b>508.86</b>	<b>5.19</b>	<b>4.80</b>	<b>931.60</b>	<b>198.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.7</b>	<b>64.2</b>	<b>190.1</b>	<b>1638.2</b>	<b>0.34</b>	<b>25.86</b>	<b>82.20</b>	<b>0.40</b>	<b>0.80</b>	<b>568.85</b>	<b>159.14</b>	<b>776.06</b>	<b>10.07</b>	<b>6.10</b>	<b>1284.10</b>	<b>346.02</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</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	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	25.8	10.1	13.0	264.9	0.00	0.20	26.60	0.10	0.20	177.30	28.30	241.50	0.90	0.60	170.90	1.10	0.00	0.00	223	2015		
Выпечное изделие	60	5.5	6.1	34.4	214.3	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	12.40	7.70	45.80	0.50	0.30	67.60	29.50	0.00	0.00	424	2015		
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	0.00	0.00	376	2015		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>31.9</b>	<b>16.7</b>	<b>70.1</b>	<b>680.3</b>	<b>0.10</b>	<b>13.23</b>	<b>26.60</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>221.60</b>	<b>47.80</b>	<b>304.40</b>	<b>4.58</b>	<b>1.10</b>	<b>599.90</b>	<b>33.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
Рассольник Ленинградский	250	2.3	4.6	17.0	119.7	0.10	6.70	0.20	0.00	0.10	32.90	25.60	66.60	1.20	0.30	486.80	84.50	0.00	0.00	96	2015		
Котлета куриная	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	60.70	26.80	0.00	0.00	тк			
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.77	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	0.00	0.00	312	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	0.00	0.00	376	2015		
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00				
Батон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.80	0.60	0.20	36.70	1.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>803</b>	<b>24.2</b>	<b>31.5</b>	<b>93.7</b>	<b>773.6</b>	<b>0.41</b>	<b>31.68</b>	<b>23.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.31</b>	<b>132.47</b>	<b>101.28</b>	<b>375.94</b>	<b>6.21</b>	<b>2.10</b>	<b>625.00</b>	<b>188.92</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>56.1</b>	<b>48.2</b>	<b>163.8</b>	<b>1 353.9</b>	<b>0.51</b>	<b>44.91</b>	<b>49.90</b>	<b>0.20</b>	<b>0.51</b>	<b>354.07</b>	<b>149.08</b>	<b>680.34</b>	<b>10.79</b>	<b>3.20</b>	<b>1 224.90</b>	<b>222.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				

СЭИП  
ИИИ 7802048009  
12.06.2015

## 6 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	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.3	7.3	39.2	260.5	0.10	0.70	27.80	0.10	0.10	145.30	33.20	148.90	0.50	1.00	232.60	52.40	0.00	0.00	162	2015
Бутерброд с маслом	12/20	1.6	9.3	10.5	131.7	0.00	0.00	48.00	0.20	0.00	7.30	6.60	20.60	0.40	0.10	28.00	0.70	0.00	0.00	1	2015
Какао с молоком витаминизированный	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	0.00	0.00	382	2015
Бутерброд с сыром	15/20	5.4	4.5	10.3	104.0	0.00	0.10	34.50	0.00	0.00	154.40	14.10	108.50	0.50	0.60	40.50	0.70	0.00	0.00	3	2015
Оладьи 1 шт	35	2.1	2.4	14.0	86.0	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	0.00	ттк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>19.5</b>	<b>27.0</b>	<b>91.6</b>	<b>701.2</b>	<b>0.16</b>	<b>2.40</b>	<b>134.70</b>	<b>0.30</b>	<b>0.29</b>	<b>459.20</b>	<b>75.20</b>	<b>402.60</b>	<b>1.90</b>	<b>2.30</b>	<b>301.10</b>	<b>56.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	280	4.5	6.3	20.8	159.0	0.10	6.60	0.20	0.00	0.10	31.20	25.40	74.70	1.40	0.50	504.90	84.80	0.00	0.00	97	2015
Тефтели мясные с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	169.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	ттк	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	7.2	45.5	286.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	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	0.00	0.00	389	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	0.00	0.00		
Выпечное изделие	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ттк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>843</b>	<b>27.7</b>	<b>36.4</b>	<b>131.3</b>	<b>973.4</b>	<b>0.51</b>	<b>12.10</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>90.71</b>	<b>216.62</b>	<b>448.32</b>	<b>12.40</b>	<b>3.09</b>	<b>556.80</b>	<b>192.66</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.2</b>	<b>63.4</b>	<b>222.9</b>	<b>1 674.6</b>	<b>0.67</b>	<b>14.50</b>	<b>136.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.69</b>	<b>549.91</b>	<b>291.82</b>	<b>850.92</b>	<b>14.30</b>	<b>5.39</b>	<b>857.90</b>	<b>249.46</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 7 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	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
	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	60.70	26.80	0.00	0.00	ттк		
Котлета куриная	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	0.00	0.00	312	2015	
Пюре картофельное	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.14	0.00	0.00	0.00	10.13	8.58	18.05	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Овощи натуральные свежие	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
Батон йодированный	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	0.00	0.00	377	2015	
Чай с лимоном																						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>19.4</b>	<b>25.3</b>	<b>62.0</b>	<b>572.0</b>	<b>0.19</b>	<b>25.82</b>	<b>23.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>	<b>99.10</b>	<b>76.34</b>	<b>284.99</b>	<b>4.33</b>	<b>1.23</b>	<b>127.60</b>	<b>89.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015	
Суп картофельный с горохом лущеным	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	260	2015	
Гуляш из свинины	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015	
Макаронные изделия отварные	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	0.00	0.00	348	2015	
Напиток из кураги	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	0.00	0.00			
Хлеб ржаной	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	0.00	0.00			
Кондитерские изделия	826	31.4	37.7	133.7	1 039.7	0.23	6.80	14.90	0.10	0.18	115.60	74.00	292.80	6.53	1.30	176.10	268.20	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>60.8</b>	<b>63.0</b>	<b>195.7</b>	<b>1 611.7</b>	<b>0.42</b>	<b>32.62</b>	<b>38.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.37</b>	<b>214.70</b>	<b>150.34</b>	<b>577.79</b>	<b>10.86</b>	<b>2.53</b>	<b>303.70</b>	<b>358.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>																						

## 8 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	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Блинчик с вишневым фаршем	210	12.5	15.0	81.3	510.1	0.30	0.42	99.63	0.30	0.00	182.19	53.64	225.36	2.25	1.83	0.00	81.84	0.00	0.00	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	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>556</b>	<b>13.1</b>	<b>15.6</b>	<b>109.0</b>	<b>631.2</b>	<b>0.30</b>	<b>13.45</b>	<b>99.63</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>214.09</b>	<b>65.44</b>	<b>242.46</b>	<b>5.43</b>	<b>2.03</b>	<b>361.40</b>	<b>84.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/10	4.9	3.8	12.9	109.3	0.00	8.10	6.20	0.00	0.00	56.90	26.10	67.80	1.50	0.80	368.60	87.20	0.00	0.00	82	2015
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00	ттк	
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	92.66	0.71	1.00	0.00	72.32	0.00	0.00	302	2015
Овощи натуральные свежие	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.10	25.00	0.20	0.00	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	0.20	290.00	2.00	0.00	0.00	71	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	0.00	0.00	349	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	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>951</b>	<b>32.4</b>	<b>34.8</b>	<b>141.8</b>	<b>1 035.6</b>	<b>0.31</b>	<b>34.43</b>	<b>33.60</b>	<b>0.08</b>	<b>0.50</b>	<b>173.96</b>	<b>140.00</b>	<b>445.50</b>	<b>8.33</b>	<b>3.02</b>	<b>771.20</b>	<b>190.64</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.5</b>	<b>50.3</b>	<b>250.9</b>	<b>1 666.8</b>	<b>0.61</b>	<b>47.88</b>	<b>133.23</b>	<b>0.38</b>	<b>0.50</b>	<b>388.05</b>	<b>205.44</b>	<b>687.96</b>	<b>13.76</b>	<b>5.05</b>	<b>1 132.60</b>	<b>275.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



9 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	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/50	26.0	12.0	54.6	450.4	0.00	0.60	28.20	0.20	0.40	327.30	45.80	340.20	1.20	1.20	403.20	9.90	0.00	0.00	223	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	0.00	0.00		
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	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>28.1</b>	<b>13.1</b>	<b>92.6</b>	<b>623.9</b>	<b>0.00</b>	<b>13.63</b>	<b>28.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>363.60</b>	<b>64.20</b>	<b>374.30</b>	<b>4.78</b>	<b>1.50</b>	<b>790.80</b>	<b>13.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00	88	2015
Жаркое по-домашнему	250	17.9	19.4	30.4	369.9	0.25	14.55	0.25	0.00	0.25	49.66	58.31	241.14	3.76	0.88	0.00	123.14	0.00	0.00	259	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	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.70	40.00	1.80	0.60	62.60	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.6	4.7	30.5	183.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.20	38.20	0.50	0.30	56.50	25.10	0.00	0.00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>811</b>	<b>27.3</b>	<b>29.1</b>	<b>100.3</b>	<b>776.3</b>	<b>0.45</b>	<b>26.58</b>	<b>0.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.25</b>	<b>125.86</b>	<b>95.11</b>	<b>363.84</b>	<b>7.44</b>	<b>2.18</b>	<b>421.60</b>	<b>224.64</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.4</b>	<b>42.2</b>	<b>192.9</b>	<b>1 400.2</b>	<b>0.45</b>	<b>40.21</b>	<b>28.65</b>	<b>0.20</b>	<b>0.65</b>	<b>489.46</b>	<b>159.31</b>	<b>738.14</b>	<b>12.22</b>	<b>3.68</b>	<b>1 212.40</b>	<b>237.84</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

10 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Биточек "Школьный"	90	12.8	15.7	11.5	252.2	0.00	0.40	5.20	0.00	0.10	15.90	21.10	125.30	1.90	0.20	43.80	24.80	0.00	0.00	тпк	
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	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	0.00	0.00	377	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	0.00	0.00		
Выпечное изделие	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	тпк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>25.1</b>	<b>31.9</b>	<b>108.9</b>	<b>841.7</b>	<b>0.10</b>	<b>1.20</b>	<b>20.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>74.80</b>	<b>48.10</b>	<b>207.60</b>	<b>4.50</b>	<b>0.80</b>	<b>190.30</b>	<b>146.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Солянка по-домашнему из птицы	250/15	4.4	4.8	9.6	103.9	0.00	5.30	4.80	0.00	0.00	31.70	20.60	65.60	1.00	0.30	325.80	63.10	0.00	0.00	158	2004
Гуляш из мяса кур	50/50	12.5	11.4	3.6	167.5	0.11	1.89	35.63	0.00	0.08	42.00	15.03	97.38	1.00	0.66	0.00	52.38	0.00	0.00	290	2015
Пюре картофельное	180	4.0	6.3	26.8	180.5	0.11	23.86	0.00	0.00	0.11	48.56	36.43	113.69	1.32	1.00	0.00	74.62	0.00	0.00	312	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	0.00	0.00	376	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	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50/2	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00	424	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	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>866</b>	<b>28.3</b>	<b>29.8</b>	<b>98.7</b>	<b>782.6</b>	<b>0.92</b>	<b>31.08</b>	<b>42.43</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>153.76</b>	<b>100.26</b>	<b>361.07</b>	<b>6.10</b>	<b>2.76</b>	<b>398.20</b>	<b>216.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.4</b>	<b>61.7</b>	<b>207.6</b>	<b>1 624.2</b>	<b>1.02</b>	<b>32.28</b>	<b>62.53</b>	<b>0.10</b>	<b>0.32</b>	<b>228.56</b>	<b>148.36</b>	<b>568.67</b>	<b>10.60</b>	<b>3.56</b>	<b>588.50</b>	<b>363.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	525,0	565,9	2037,6	15696,8	5.60	324.24	853.84	5.48	6.10	4 082.94	1 861.70	7 145.86	122.96	45.05	9 109.39	3 068.86	0.30	0.00
Среднее значение за период	52.5	56.6	203.8	1 569.7	0.56	32.42	85.38	0.55	0.61	408.29	186.17	714.59	12.30	4.51	910.94	306.89	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	32.4	54.2															

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	562	850

