"Согласовано"

Начальник лагеря _____

_____(_____)

"_____"_____20___г.

МОУ ДО ДЭЦ "РОДНИК"

Подписано цифровой подписью: МОУ ДО ДЭЦ "РОДНИК"
Дата: 2021.03.17 12:46:42 +02'00'

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО"Комбинат социального питания"

_____Ивченко С.В.

"_____"_____20___г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «Комбинат социального питания» ИНН 7602099809 КПП 760201001 ОГРН 1117602012313

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)

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша рисовая молочная	200	5,1	3,3	31,4	182,0	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	115,50	26,50	118,10	0,40	0,80	185,40	41,90	182	2015
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0	0,00	0,00	30,00	0,00	0,04	133,50	14,50	141,00	0,13	0,00	0,00	8,20	11	2004
Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9	0,00	0,60	13,20	0,00	0,10	121,50	20,20	95,10	0,50	0,40	184,00	9,90	379	2015
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40		
Итого за прием пищи:	**572**	**18,6**	**16,5**	**73,7**	**534,3**	0,00	13,20	55,90	0,00	0,24	389,70	70,80	367,40	3,63	1,40	703,00	62,40		
Обед																			
Суп картофельный с горохом 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
Напиток 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		
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		
Итого за прием пищи:	**831**	**52,9**	**52,6**	**116,7**	**1 186,8**	0,38	6,64	55,50	0,30	0,40	414,71	98,30	528,48	6,68	4,53	738,50	141,63		
Всего за день:		**71,5**	**69,1**	**190,4**	**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		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Сосиска отварная	100	11,0	23,9	0,4	261,0	0,20	0,00	0,00	0,00	0,20	31,50	18,00	143,10	1,60	0,00	220,00	0,00	254	2008
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,08	36,85	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	312	2015
Зелёный горошек консервированный отварной	10	0,3	0,0	0,6	3,4	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	2,36	2,03	6,04	0,11	0,00	0,00	0,00	306	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
Чай с лимоном	200/15/10	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	377	2015
Печенье в 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		
Итого за прием пищи:	**525**	**17,1**	**36,2**	**58,7**	**626,7**	0,28	20,30	0,00	0,00	0,28	89,31	56,67	256,78	3,47	0,85	246,20	57,31		
Обед																			
Суп картофельный с мясом (конс)	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
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	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		
Пирожное песочное	70	3,6	13,6	57,4	351,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**756**	**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		
Всего за день:		**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	734,10	261,88		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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 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		
Итого за прием пищи:	**558**	**10,7**	**13,1**	**105,1**	**580,6**	0,30	3,95	105,90	0,30	0,00	227,55	71,80	260,55	4,86	2,15	178,30	88,20		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6,5	7,0	52,0	152,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	32,30	18,00	52,80	0,70	0,50	0,00	69,20	111	2015
Тефтели "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	ттк 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		
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	412	2015
Итого за прием пищи:	**924**	**47,5**	**49,0**	**192,4**	**994,5**	0,44	4,00	38,90	0,10	0,25	275,63	230,94	660,52	11,11	3,39	288,60	221,80		
Всего за день:		**58,2**	**62,1**	**297,4**	**1 575,1**	0,74	7,95	144,80	0,40	0,25	503,18	302,74	921,07	15,97	5,54	466,90	310,00		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Бризоль из куры	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	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
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		
Итого за прием пищи:	**515**	**34,4**	**31,4**	**78,6**	**747,5**	0,18	0,63	0,30	1,00	0,30	61,31	50,10	260,22	4,26	3,02	295,30	73,13		
Обед																			
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 свининой	200	13,6	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		
Сосиска, запечённая 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
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		
Итого за прием пищи:	**980**	**34,3**	**40,6**	**109,8**	**975,1**	0,31	67,44	0,70	0,10	0,32	186,95	132,81	458,86	8,02	1,80	779,00	201,40		
Всего за день:		**68,7**	**72,0**	**188,4**	**1 722,6**	0,49	68,07	1,00	1,10	0,62	248,26	182,91	719,08	12,28	4,82	1 074,30	274,53		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
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	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
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		
Итого за прием пищи:	**595**	**15,2**	**30,8**	**77,0**	**649,2**	0,26	12,82	0,00	0,00	0,34	58,01	63,14	226,38	5,89	3,72	359,80	69,99		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (конс)	205	2,2	4,8	8,7	96,0	0,00	8,50	0,00	0,00	0,04	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		
Итого за прием пищи:	**810**	**31,0**	**34,0**	**92,2**	**816,7**	0,19	34,90	0,10	0,40	0,52	144,76	99,67	401,45	7,32	2,45	376,10	343,71		
Всего за день:		**46,2**	**64,8**	**169,2**	**1 465,9**	0,45	47,72	0,10	0,40	0,86	202,77	162,81	627,83	13,21	6,17	735,90	413,70		

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
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 ветчиной 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 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		
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		
Итого за прием пищи:	**587**	**20,6**	**30,3**	**93,5**	**733,1**	0,18	4,70	104,20	0,00	0,83	426,80	82,00	424,80	3,33	1,50	178,30	63,00		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	250/5	3,5	5,4	11,4	109,4	0,10	5,40	0,20	0,20	0,00	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		
Итого за прием пищи:	**823**	**41,6**	**45,2**	**104,3**	**1 021,9**	0,29	10,85	56,20	0,50	0,50	404,61	82,30	454,17	7,48	4,07	633,80	142,43		
Всего за день:		**62,2**	**75,5**	**197,8**	**1 755,0**	0,47	15,55	160,40	0,50	1,33	831,41	164,30	878,97	10,81	5,57	812,10	205,43		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Шницель 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	ттк 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		
Итого за прием пищи:	**500**	**20,3**	**22,7**	**88,3**	**639,5**	0,03	8,33	0,00	0,00	0,35	42,61	63,70	264,11	4,06	1,23	112,80	86,49		
Обед																			
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/ттк	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	ттк	
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		
Итого за прием пищи:	**983**	**26,0**	**16,8**	**92,3**	**653,0**	0,50	111,94	13,80	0,00	0,20	140,05	103,41	332,96	6,32	1,90	1 335,90	139,40		
Всего за день:		**46,3**	**39,5**	**180,5**	**1 292,5**	0,53	120,27	13,80	0,00	0,55	182,66	167,11	597,07	10,38	3,13	1 448,70	225,89		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Пудинг творожный с молоком сгущенным	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		
Итого за прием пищи:	**530**	**26,0**	**24,5**	**82,8**	**658,6**	0,29	3,60	140,50	0,00	0,58	334,86	62,71	384,60	4,23	1,58	178,30	12,39		
Обед																			
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	0,08	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	0,00	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	3,6	13,6	57,4	351,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**825**	**36,1**	**41,2**	**161,9**	**1 176,9**	0,37	12,20	0,20	0,00	0,20	108,37	197,89	465,50	11,27	2,59	444,30	226,70		
Всего за день:		62,0	65,7	244,7	1 835,4	0,66	15,80	140,70	0,00	0,78	443,23	260,60	850,10	15,50	4,17	622,60	239,09		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Бризоль из куры	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	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
Зелёный 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
Итого за прием пищи:	**500**	**28,7**	**22,9**	**53,6**	**546,8**	0,18	20,50	0,20	0,60	0,28	87,80	59,76	282,18	4,11	3,15	278,60	108,01		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	10,7	12,5	9,0	203,4	0,00	12,00	0,20	0,00	0,10	50,40	29,60	119,60	2,20	0,40	302,50	73,80	88	2015
Плов со свининой	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, запечённая 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		
Итого за прием пищи:	**970**	**33,6**	**40,6**	**106,6**	**957,1**	0,21	41,44	0,70	0,10	0,32	172,25	131,91	457,26	10,62	2,10	961,70	209,90		
Всего за день:		**62,3**	**63,5**	**160,2**	**1 503,9**	0,39	61,94	0,90	0,70	0,60	260,05	191,67	739,44	14,73	5,25	1 240,30	317,91		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
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		
Итого за прием пищи:	**550**	**19,1**	**21,4**	**68,2**	**556,4**	0,30	38,13	40,10	0,10	0,20	269,20	47,80	253,60	2,78	1,20	382,20	101,60		
Обед																			
Расссольник 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	ттк	
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 чёрной 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		
Итого за прием пищи:	**829**	**38,2**	**32,9**	**126,8**	**969,0**	0,34	34,70	6,30	0,40	0,57	117,21	103,30	437,41	5,08	3,03	930,80	382,09		
Всего за день:		**57,3**	**54,3**	**195,0**	**1 525,4**	0,64	72,83	46,40	0,50	0,77	386,41	151,10	691,01	7,86	4,23	1 313,00	483,69		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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 БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь 7-11	543	874