"Согласовано" Начальник лагеря

Утверждаю ООО"Комбинат социального питания"
Руководитель регионального подразделения
/Теплова Н.А./

Примерное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей с дневным прибыванием детей возрасной группы 12-18 лет
(составлено в соответствии СанПиН 2.3/2.4.4282-26)

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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики с фруктовой начинкой 1/3/70	210	6,30	10,10	54,60	330,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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	376	2015
Яблоко	110	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	9,17	11,49	92,76	509,98	0,09	13,03	0,01	0,00	0,05	38,50	21,70	42,63	3,74	400,70	3,68	0,01	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным, курой 250/10	260	10,75	5,50	16,50	172,50	0,13	10,25	0,00	0,00	0,08	48,75	42,63	128,13	4,63	0,00	64,88	0,00	0,00	102	2015
Биточек Нежный	100	11,50	19,99	11,50	287,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,90	115,03	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	ттк	
Макаронные изделия отварные	180	7,53	4,90	48,01	271,48	0,09	0,00	15,12	0,09	0,04	33,74	13,45	55,97	1,28	85,85	73,02	0,02	0,02	309	2015
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,03	3,98	0,00	0,00	0,20	13,95	7,97	13,95	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Печенье 1/20	20	2,95	8,55	27,80	199,50	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	4039475	
Итого за прием пищи:	800	35,37	39,42	137,37	1 088,63	0,32	14,47	15,12	0,09	0,44	118,31	90,55	347,88	12,19	197,05	165,24	0,02	0,02		
Всего за день:		44,54	50,91	230,13	1 598,61	0,41	27,50	15,13	0,09	0,49	156,81	112,25	390,51	15,93	597,75	168,92	0,03	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,50	11,38	3,63	167,50	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	6,76	47,46	297,28	0,27	0,00	15,12	0,09	0,15	26,52	150,84	225,20	5,29	316,86	66,74	0,02	0,00	508	2004
Какао с молоком	200	3,70	3,42	19,66	131,41	0,03	0,52	12,00	0,00	0,12	111,46	27,52	95,58	0,87	207,15	9,00	0,00	0,00	382	2015
Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		
Язычок слоеный	45	3,05	10,65	23,84	203,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	ттк	
Итого за прием пищи:	550	31,64	32,94	107,44	865,43	0,45	2,41	62,75	0,09	0,36	185,58	201,64	439,41	7,66	556,93	129,02	0,02	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой 250/10	260	4,82	2,50	12,57	93,88	0,09	8,20	0,24	0,00	0,35	49,66	25,53	63,06	1,63	357,65	86,27	0,03	0,06	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	280	11,45	10,74	46,32	328,24	0,27	22,53	0,25	0,00	0,21	55,19	69,62	212,70	3,55	1 681,13	150,63	0,02	0,00	ттк	
Горошек зелёный консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	0,80	0,00	0,00	0,01	3,60	3,78	11,16	0,13	19,80	0,00	0,00	0,00	331	1983
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	2,56	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	19,69	13,92	101,42	614,28	0,46	34,09	0,49	0,00	0,61	128,81	110,96	325,68	7,70	2 225,42	239,94	0,05	0,06		
Всего за день:		51,33	46,86	208,86	1 479,71	0,91	36,50	63,24	0,09	0,97	314,39	312,60	765,09	15,36	2 782,35	368,96	0,07	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Омлет натуральный с зелёным горошком 180/20	200	14,49	17,14	5,48	260,76	0,09	1,22	28,63	2,25	0,40	137,55	22,44	221,53	2,18	275,44	78,73	0,04	0,02	210	2015
Бутерброд с сыром 20/30	50	6,89	6,77	15,42	151,40	0,06	0,14	52,00	0,00	0,08	182,60	16,90	125,50	0,80	56,90	1,08	0,01	0,00	3	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Яблоко	110	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	560	22,00	24,43	48,64	533,26	0,19	14,39	80,64	2,25	0,51	352,05	51,14	364,13	6,12	693,74	82,41	0,06	0,02		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	4,30	5,80	52,00	132,00	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015
Плов с мясом	280	15,90	30,46	60,59	610,51	0,11	7,28	31,36	0,00	0,11	40,32	60,37	212,02	2,13	0,00	64,51	0,00	0,00	265	2015
Напиток из шиповника и изюма	200	0,57	0,19	26,38	116,35	0,03	44,00	0,08	0,00	0,04	20,97	7,11	13,14	0,54	89,05	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Пирожное песочное	35	3,89	8,88	25,72	201,18	0,03	0,01	0,04	0,40	0,07	12,11	4,39	40,71	0,57	53,38	3,91	0,01	0,02		
Итого за прием пищи:	815	27,30	45,81	178,05	1 129,64	0,29	52,29	31,48	0,40	0,27	107,90	94,67	337,47	5,54	196,83	139,86	0,01	0,02		
Всего за день:		49,30	70,24	226,69	1 662,90	0,48	66,68	112,12	2,65	0,78	459,95	145,81	701,60	11,66	890,57	222,27	0,07	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета рыбная	100	12,20	8,10	17,60	193,20	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	ттк	
Рис отварной	180	4,26	5,06	44,54	241,57	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2015
Огурец свежий	40	0,22	0,00	0,84	4,20	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	6,72	5,68	11,98	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	576	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	19,03	14,03	93,40	577,57	0,19	3,47	0,00	0,13	0,42	69,77	91,69	308,15	3,51	379,60	251,63	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой 250/10	260	9,13	7,38	17,00	182,50	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	50,88	3,50	146,25	2,13	0,00	54,13	0,00	0,00	97	2015
Бризоль куриная	100	22,22	16,62	6,09	272,00	0,06	0,62	0,09	0,39	0,15	24,65	15,54	148,72	1,56	202,88	48,85	0,10	0,03	ттк	
Макаронные изделия отварные	180	7,53	4,90	48,01	271,48	0,09	0,00	15,12	0,09	0,04	33,74	13,45	55,97	1,28	85,85	73,02	0,02	0,02	309	2015
Напиток из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,20	0,00	0,08	28,80	0,00	0,02	18,36	7,56	0,00	0,49	233,60	0,00	0,00	0,40	348	2015
Хлеб ржаной	42	2,77	0,50	14,03	73,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35	0,00	0,00		
Бантик (слойка)	18	1,53	5,33	9,08	90,50	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	
Итого за прием пищи:	800	44,22	34,79	124,37	1 015,76	0,36	12,70	94,01	0,48	0,34	135,19	48,03	387,48	7,14	579,45	178,35	0,12	0,45		
Всего за день:		63,25	48,82	217,77	1 593,33	0,55	16,17	94,01	0,61	0,76	204,96	139,72	695,63	10,65	959,05	429,98	0,12	0,45		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Наггетсы куриные 1/2/50	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Картофельное пюре	180	3,99	5,45	26,55	178,58	0,15	12,68	18,54	0,09	0,13	50,97	36,68	105,57	1,51	931,92	66,26	0,00	0,00	520	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Печенье	40	5,90	17,10	55,60	399,00	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	4039475	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	26,14	36,92	123,27	935,68	0,27	12,71	73,94	0,09	0,15	90,47	103,88	133,91	3,49	971,22	67,34	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной 250/10	260	1,87	4,41	8,96	83,98	0,09	12,16	0,22	0,00	0,33	46,68	20,61	41,62	1,26	302,49	73,80	0,01	0,06	88	2015
Гуляш из мяса 50/50	100	10,29	27,85	4,51	341,44	0,02	1,05	0,01	0,00	0,00	14,59	4,59	13,88	0,28	53,39	80,74	0,00	0,00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	6,76	47,46	297,28	0,27	0,00	15,12	0,09	0,15	26,52	150,84	225,20	5,29	316,86	66,74	0,02	0,00	508	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,97	132,87	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Кондитерское изделие в пром. упаковке	30	1,20	4,83	21,15	132,00	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		
Итого за прием пищи:	810	27,11	44,33	127,41	1 057,17	0,46	13,91	15,35	0,09	0,53	127,36	201,12	338,88	9,13	727,14	223,72	0,03	0,06		
Всего за день:		53,25	81,25	250,68	1 992,85	0,73	26,62	89,29	0,18	0,68	217,83	305,00	472,79	12,62	1 698,36	291,06	0,03	0,06		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчик с фруктовой начинкой 1/3/70	210	6,30	10,10	54,60	330,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Яблоко	110	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	9,17	11,49	97,76	529,98	0,09	13,03	0,01	0,00	0,05	38,50	21,70	42,63	3,74	400,70	3,68	0,01	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	4,30	5,80	52,00	132,00	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015
Биточек Сочный	100	12,42	16,38	12,96	260,64	0,00	0,54	7,74	0,00	0,00	16,38	23,40	134,46	1,80	49,50	22,32	0,00	0,00	4035732	ТТК
Соус красный основной	30	0,26	0,62	1,95	14,51	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,17	2,15	4,02	0,09	18,30	12,27	0,00	0,00	587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	6,76	47,46	297,28	0,27	0,00	15,12	0,09	0,15	26,52	150,84	225,20	5,29	316,86	66,74	0,02	0,00	508	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,97	132,87	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	30,73	30,04	159,70	906,90	0,40	2,96	22,92	0,09	0,22	113,94	216,67	458,66	10,18	439,06	172,97	0,02	0,00		
Всего за день:		39,90	41,53	257,46	1 436,88	0,49	15,99	22,93	0,09	0,27	152,44	238,37	501,29	13,92	839,76	176,65	0,03	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/5	255	6,40	11,97	46,73	323,83	0,14	0,95	59,07	0,00	0,71	144,00	40,09	169,15	0,71	0,00	60,02	0,00	0,00	175	2015
Какао с молоком	200	3,70	3,42	19,66	131,41	0,03	0,52	12,00	0,00	0,12	111,46	27,52	95,58	0,87	207,15	9,00	0,00	0,00	382	2015
Бутерброд с сыром 20/35	55	7,27	6,92	17,99	164,50	0,07	0,14	52,00	0,00	0,08	183,70	18,55	129,75	0,90	63,45	1,26	0,01	0,00	3	2004
Печенье 1/2/20	40	5,90	17,10	55,60	399,00	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	4039475	
Итого за прием пищи:	550	23,27	39,41	139,98	1 018,74	0,24	1,61	123,07	0,00	0,91	439,16	86,16	394,48	2,48	270,60	70,28	0,01	0,00		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/10/10	270	4,73	5,99	10,04	116,88	0,10	5,45	6,04	0,00	0,40	38,76	20,33	62,71	1,30	362,45	64,75	0,03	0,07	158	2004
Гуляш из мяса 50/50	100	10,29	27,85	4,51	341,44	0,02	1,05	0,01	0,00	0,00	14,59	4,59	13,88	0,28	53,39	80,74	0,00	0,00	260	2015
Макаронные изделия отварные	180	7,53	4,90	48,01	271,48	0,09	0,00	15,12	0,09	0,04	33,74	13,45	55,97	1,28	85,85	73,02	0,02	0,02	309	2015
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	2,56	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Бантик (слойка)	18	1,53	5,33	9,08	90,50	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	
Итого за прием пищи:	808	26,88	44,71	112,87	1 004,46	0,29	9,06	21,17	0,09	0,48	107,45	50,40	171,32	5,25	668,53	221,55	0,05	0,09		
Всего за день:		50,15	84,12	252,85	2 023,20	0,53	10,67	144,24	0,09	1,39	546,61	136,56	565,80	7,73	939,13	291,83	0,06	0,09		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Пудинг из творога с молоком сгущёным 150/50	200	23,69	15,69	54,79	478,87	0,10	0,64	10,64	0,30	0,44	329,25	46,01	342,67	1,15	404,96	9,98	0,05	0,02		ТТК
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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	376	2015
Яблоко	110	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	27,31	17,37	98,09	684,77	0,20	13,67	10,65	0,30	0,49	369,95	71,01	393,77	5,09	818,76	14,02	0,06	0,02		
Обед																				
Свекольник с курой ,сметаной 250/10/10	270	5,35	6,03	17,10	147,75	0,12	7,16	6,24	0,00	0,43	51,04	29,91	79,12	1,83	509,73	88,26	0,03	0,07	83	2015
Бризоль куриная	100	22,22	16,62	6,09	272,00	0,06	0,62	0,09	0,39	0,15	24,65	15,54	148,72	1,56	202,88	48,85	0,10	0,03	ттк	
Картофельное пюре	180	3,90	5,44	26,37	177,18	0,15	12,46	18,54	0,09	0,13	48,74	35,32	103,24	1,46	916,69	66,26	0,00	0,00	520	2004
Напиток из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,20	0,00	0,08	28,80	0,00	0,02	18,36	7,56	0,00	0,49	233,60	0,00	0,00	0,40	348	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	35,99	29,09	100,02	827,73	0,41	20,32	53,67	0,48	0,76	152,59	100,63	374,18	6,94	1 929,90	205,77	0,13	0,50		
Всего за день:		63,30	46,46	198,11	1 512,50	0,61	33,99	64,32	0,78	1,25	522,54	171,64	767,95	12,03	2 748,66	219,79	0,19	0,52		

9 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Тефтели "Нежные" с кр.осн. Соусом 70/30	100	9,80	16,70	9,70	227,70	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	6,76	47,46	297,28	0,27	0,00	15,12	0,09	0,15	26,52	150,84	225,20	5,29	316,86	66,74	0,02	0,00	508	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Печенье	40	5,90	17,10	55,60	399,00	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	4039475	
Итого за прием пищи:	550	28,56	41,43	143,18	1 062,58	0,60	1,73	15,22	0,09	0,27	63,52	182,24	373,20	7,87	421,26	105,82	0,02	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной 250/10	260	1,87	4,41	8,96	83,98	0,09	12,16	0,22	0,00	0,33	46,68	20,61	41,62	1,26	302,49	73,80	0,01	0,06	88	2015
Рыба "Солнышко"	100	15,35	11,37	15,07	227,54	0,11	0,56	0,04	0,31	0,12	44,12	48,86	219,26	1,82	398,76	171,91	0,01	0,00	ттк	
Рис отварной	180	4,26	5,06	44,54	241,57	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2015
Зеленый горошек прогретый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	0,80	0,00	0,00	0,01	3,60	3,78	11,16	0,13	19,80	0,00	0,00	0,00	5	2010
Напиток из шиповника и изюма	200	0,57	0,19	26,38	116,35	0,03	44,00	0,08	0,00	0,04	20,97	7,11	13,14	0,54	89,05	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	25,31	21,55	109,61	747,04	0,36	57,52	0,34	0,31	0,83	128,92	118,27	412,55	6,06	864,50	320,20	0,02	0,06		
Всего за день:		53,87	62,98	252,79	1 809,62	0,96	59,25	15,56	0,40	1,10	192,44	300,51	785,75	13,93	1 285,76	426,02	0,04	0,06		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,50	11,38	3,63	167,50	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015
Макаронные изделия отварные	180	7,53	4,90	48,01	271,48	0,09	0,00	15,12	0,09	0,04	33,74	13,45	55,97	1,28	85,85	73,02	0,02	0,02	309	2015
Чай с сахаром и лимоном 200/5	205	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	2,04	0,00	0,00	0,01	14,23	6,23	8,52	0,79	33,96	0,00	0,00	0,00	686	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Пирожное песочное	35	3,89	8,88	25,72	201,18	0,03	0,01	0,04	0,40	0,07	12,11	4,39	40,71	0,57	53,38	3,91	0,01	0,02		
Итого за прием пищи:	550	26,42	26,04	107,94	781,30	0,28	3,94	50,79	0,49	0,22	108,68	49,00	228,08	4,24	212,49	130,39	0,03	0,04		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой 250/10	260	5,29	4,82	16,63	132,67	0,13	6,68	0,22	0,00	0,40	32,58	26,66	81,53	1,52	490,47	60,99	0,03	0,07	96	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	280	11,45	10,74	46,32	328,24	0,27	22,53	0,25	0,00	0,21	55,19	69,62	212,70	3,55	1 681,13	150,63	0,02	0,00	ттк	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,97	132,87	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349	2015
Огурец свежий	40	0,22	0,00	0,84	4,20	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	6,72	5,68	11,98	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	576	2004
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	820	20,20	16,04	109,12	667,58	0,48	32,65	0,47	0,00	0,66	134,06	127,04	364,39	7,59	2 226,00	214,06	0,05	0,07		
Всего за день:		46,62	42,08	217,06	1 448,88	0,76	36,59	51,26	0,49	0,88	242,74	176,04	592,47	11,83	2 438,49	344,45	0,08	0,11		

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат социального питания»

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	515,51	575,25	2 312,40	16 558,48	6,43	329,96	672,10	5,47	8,57	3 010,71	2 038,50	6 238,88	125,66	#######	2 939,93	0,72	1,41
Среднее значение за период	51,55	57,53	231,24	1 655,85	0,64	33,00	67,21	0,55	0,86	301,07	203,85	623,89	12,57	1 517,99	293,99	0,07	0,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,45	31,27	56,28														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	Обед
12-18 лет	551	806