

"Согласовано"

Начальник лагеря _____
 _____ ()
 " " 20__ 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)

Неделя первая 1 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, оды, 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				
																		В1, мг	С, мг		
Завтрак																					
Каша рисовая молочная	200	5.1	3.3	31.4	182.0	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	30.00	0.00	0.04	133.50	14.50	141.00	0.13	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	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	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	0.00	0.24	389.70	70.80	367.40	3.63	1.40	703.60	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	45.20	42.20	156.70	3.20	0.90	470.20	74.30	102	2015			
Брауэр Хрустящая	100	26.0	27.0	3.6	383.2	0.00	0.60	53.20	0.30	346.80	26.90	301.10	1.30	2.80	188.90	47.10	106	2015			
Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.5	26.3	167.7	0.08	1.01	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	1.50	0.00	7.46	0.00	0.11	0.00	3.06	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	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	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					
Итого за прием пищи:	831	52.9	52.6	116.7	1186.8	0.38	6.64	55.50	0.30	414.71	98.30	528.48	6.68	4.53	738.50	141.63					
Всего за день:		71.5	69.1	190.4	1721.1	0.38	19.84	111.40	0.30	804.41	169.10	895.88	10.31	5.93	1441.50	204.03					

2 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, оды, 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				
																		В1, мг	С, мг		
Завтрак																					
Сосиска отварная	100	11.0	23.9	0.4	261.0	0.20	0.00	0.00	0.00	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	0.08	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	2.36	2.03	6.04	0.11	0.00	0.00	0.00	306	2015			
Безан йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	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	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	377	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					
Итого за прием пищи:	525	17.1	36.2	58.7	626.7	0.28	20.30	0.00	0.00	89.31	56.67	256.78	3.47	0.85	246.20	57.31					
Обед																					
Суп картофельный с мясом (копс)	205	2.2	2.8	10.7	76.9	0.10	5.30	0.20	0.00	22.50	18.50	47.40	0.80	0.30	376.80	59.50	97	2015			
Бифстерганов из отварной говядины	50/50	15.3	21.1	5.4	294.0	0.00	1.00	12.00	0.00	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	5.33	25.48	77.84	0.59	0.83	0.00	60.77	302	2015			
Напиток из плодов сушеных (яблоко)	200	0.3	0.0	28.8	118.0	0.00	0.30	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	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					
Итого за прием пищи:	756	27.0	42.2	150.2	1096.9	0.23	6.60	12.20	0.00	93.53	75.78	311.74	5.59	1.83	487.90	204.57					
Всего за день:		44.1	78.4	208.9	1723.6	0.31	26.90	12.20	0.00	182.84	132.45	568.52	9.06	2.68	734.10	261.88					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, Жиры, Углеводы, г		В1, мг		С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг					
		г	г													г			г	г
Завтрак																				
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	0,30	0,45	105,90	0,00	0,00	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	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	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	0,00	227,55	71,80	260,55	4,86	2,15	178,30	88,20		
Обед																				
Суп с макаронами изделиями и курицей	250/20	6,5	7,0	52,0	152,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	0,00	32,30	18,00	52,80	0,70	0,50	0,00	69,20	111	2015
Торт "Сочные" со сметанно-томатным соусом	100/50	15,1	20,7	13,6	30,8	0,00	2,20	17,50	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	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	0,00	4,30	4,60	20,90	0,40	0,10	32,60	1,30		
Батон подорожаный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
Пюре картофельное	110	13,3	14,2	39,7	348,1	0,14	0,80	21,40	0,10	0,05	0,00	160,66	36,25	189,02	1,94	0,70	112,20	1,50	412	2015
Пюре картофельное	924	47,5	49,0	192,4	994,5	0,44	4,00	38,90	0,10	0,25	0,00	275,63	230,94	660,52	11,11	3,39	288,60	221,80		
Итого за прием пищи:	924	58,2	62,1	297,4	1 575,1	0,74	7,95	144,80	0,40	0,25	0,25	503,18	302,74	921,07	15,97	5,54	466,90	310,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, Жиры, Углеводы, г		В1, мг		С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг					
		г	г													г			г	г
Завтрак																				
Бризол из куры	100	23,4	17,5	6,2	286,3	0,10	0,60	0,20	0,60	0,20	0,00	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	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015
Батон подорожаный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	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	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Пыльное песочное	35	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	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	0,00	61,31	50,10	260,22	4,26	3,02	295,30	73,13		
Обед																				
Пицца 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	0,00	50,50	29,70	120,10	2,20	0,40	302,50	75,80	88	2015
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	0,00	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	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	0,00	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	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10		
Соуска, запеченная в тесте	50/50	6,1	13,3	1,4	150,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	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	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	1,10	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			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, Жиры, 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		
	г	г															
Завтрак																	
Гуляш из свинины	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	
Рис отварной	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	
Батон йодированный	2,0	1,5	0,6	10,3	52,4	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	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	
Яблоко	1,20	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	2,60	333,60	2,40	
Итого за прием пищи:	595	152,2	30,8	77,0	649,2	0,26	12,82	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 (конец)	2,2	4,8	8,7	96,0	0,00	8,50	0,00	0,00	0,00	40,40	21,80	51,70	1,10	0,40	0,00	53,00	
Рыба по-солнечному	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	
Пюре картофельное	15,0	3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	36,83	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	
Огурец свежий	6,0	0,3	0,0	1,3	6,3	0,00	4,11	0,00	0,00	10,11	8,53	18,01	0,32	0,00	0,00	0,00	
Сок фруктовый	20,0	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	2,5	1,7	0,3	8,4	43,5	0,00	4,00	0,00	0,00	4,50	4,80	21,80	1,00	0,30	34,00	1,40	
Соусы с творогом	7,0	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	
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	
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	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, Жиры, 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		
	г	г															
Завтрак																	
Каша "Дружба" молочная	5,4	10,1	39,4	273,0	0,12	0,80	0,80	0,00	0,60	121,40	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60	
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	5,2	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	
Какао с молоком	20,0	4,1	3,5	17,6	119,0	0,06	1,60	0,00	0,19	152,20	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	3,00	
Печенье в ас.	2,0	1,1	6,9	11,9	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	11,5	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	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	
Обед																	
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	25,0/5	3,5	5,4	11,4	109,4	0,10	5,40	0,20	0,20	32,00	21,10	67,70	1,20	0,40	406,80	75,80	
Бризоль Хрустятая	10,0	26,0	27,0	3,6	383,2	0,00	0,60	53,20	0,30	346,80	26,90	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	
Макаронные изделия отварные	15,0	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	21,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	
Кукуруза консервированная отварная	2,0	0,3	0,0	2,0	10,0	0,00	0,85	2,80	0,00	2,00	0,00	9,95	0,00	0,15	0,00	0,00	
Сок фруктовый	20,0	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	2,8	1,8	0,3	9,4	48,7	0,10	0,00	0,00	0,00	5,00	5,30	24,40	1,10	0,30	38,10	1,60	
Кефир вjøрожный	7,0	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	
Итого за прием пищи:	823	41,6	45,2	104,3	1 021,9	0,29	10,85	56,20	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	

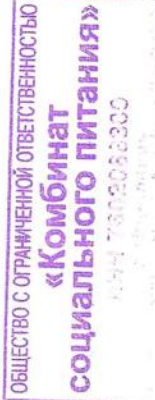
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 Социального питания»**
 ИНН 7602068809
 г. Ярославль

2 день

Прием пищи, наименование блюда	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	К, мг	I, мг				
																	Масса порции			
Шницель из свинины	14,3	17,6	11,9	262,0	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	15,20	24,20	155,00	2,50	0,20	24,80	ТК.63144				
Рис отварной	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	60,59	2015				
Батон йодированный	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	2015				
Чай с мятой содержанием сахара	0,1	0,0	10,0	40,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	376				
Джем порционный	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	2015				
Итого за прием пищи:	20,3	22,7	88,3	639,5	8,33	0,00	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 куриой	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	111				
Жаркое по-домашнему с куриой	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	259ТК				
Помидор свежий	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	576				
Напиток из шиповника и изюма	2,0	0,5	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	348				
Хлеб ржаной	3,8	2,5	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	7,0	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	ТК				
Мандарин	10,0	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00				
Итого за прием пищи:	98,3	26,0	16,8	92,3	653,0	0,50	111,94	13,80	0,00	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	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	К, мг	I, мг				
																	Масса порции			
Пудинг творожный с молоком стученным	150/50	25,4	24,2	56,0	0,29	1,27	140,50	0,00	0,00	304,06	48,91	365,20	1,85	1,38	11,19	2015				
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	376				
Груша	115	0,5	0,3	11,8	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	2015				
Итого за прием пищи:	530	26,0	24,5	82,8	0,29	3,60	140,50	0,00	0,00	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	49,60	28,10	84,40	1,90	0,50	331,80	82				
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,4	15,1	3,8	226,8	0,00	1,00	0,00	0,00	19,20	18,10	131,80	2,10	0,10	51,30	246				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,5	243,2	0,25	0,00	0,00	0,08	14,77	135,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60				
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				
Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50				
Хлебное 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				
Итого за прием пищи:	825	36,1	41,2	161,9	1 176,9	0,37	12,20	0,20	0,00	108,37	197,89	465,50	11,27	2,39	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

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Г, мг	
Бризоль из кур	100	23.4	17.5	6.2	286.3	0.10	0.60	0.20	0.60	28.90	16.50	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	0.08	36.85	27.64	1.00	0.75	0.00	56.61			
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0.3	0.0	0.6	3.4	0.00	1.01	0.00	0.00	2.35	2.02	6.04	0.11	0.00	0.00	312	2015	
Батон йодированный	20	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	18.70	0.40	0.20	28.80	0.80	306	2015	
Чай с лимон	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	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	87.80	59.76	282.18	4.11	278.60	108.01			
	Обед																	
Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей	250/20	10.7	12.5	9.0	203.4	0.00	12.00	0.20	0.00	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	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	8.35	12.01	15.66	0.52	0.00	0.00	0.00	576	2004
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0.6	0.0	32.0	133.0	0.01	0.70	0.00	0.00	32.40	17.50	23.40	0.70	0.00	0.00	0.20	349	2015
Соуска, запечённая в тесте	50/50	6.1	13.3	1.4	150.0	0.10	0.00	0.00	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	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	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	33.60	2.40		
Итого за прием пищи:	970	33.6	40.6	106.6	957.1	0.21	41.44	0.70	0.10	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	260.05	191.67	739.44	14.73	5.25	1 240.30	317.91		

5 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Г, мг	
Соуска отварная	50	5.5	12.0	0.2	130.5	0.10	0.00	0.00	0.00	15.80	9.00	71.60	0.80	0.00	110.00	0.00	254	2008
Макаронные отварные с сыром	170	11.2	8.6	40.2	295.5	0.10	0.10	40.10	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	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	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	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	269.20	47.80	253.60	2.78	1.20	382.20	101.60		
	Обед																	
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/20/10	8.5	4.2	17.5	147.1	0.10	6.90	6.20	0.00	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	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	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	23.70	13.40	18.40	0.70	0.00	0.00	0.20	345	2015
Хлеб ржаной	20	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60		
Сочель 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		
Итого за прием пищи:	829	38.2	32.9	126.8	969.0	0.34	34.70	6.30	0.40	117.21	103.50	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	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		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Г, 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															

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь 7-11	543	874