

"Согласовано"

Начальник лагеря

*А.И.С.*

15.03.2015



*Исаева А.А. №48*

"Утверждаю"

Генеральный директор  
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

20 г.



ООО "Комбинат социального питания"

Меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ  
и лагерей внешкольного образования  
возрастной группы 7-11 лет.

(составлена в соответствии с и.8 СанПиН 1.2.3.2.4.3590-20)

Неделя первая 1 день

Принем 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			К, мг	І, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша рисовая молочная	200	5,1	3,3	31,4	182,0	0,00	0,60	12,79	0,00	0,10	115,50	26,50	118,10	0,40	0,80	185,40	41,90	182	2015
Горючий бутерброд с ветчиной и сыром	57	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	13,70	0,00	0,10	121,50	20,20	95,10	0,50	0,40	184,00	9,50	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	15,20	2,60	0,20	333,60	7,40		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>18,6</b>	<b>16,5</b>	<b>73,7</b>	<b>534,3</b>	<b>0,00</b>	<b>13,20</b>	<b>55,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>389,70</b>	<b>70,80</b>	<b>367,40</b>	<b>3,63</b>	<b>1,40</b>	<b>703,00</b>	<b>62,40</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом лучицем, говядиной	250/20	14,9	12,8	19,4	264,3	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
Возмозь 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	т.т.к.	
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 сладких 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	5,60	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>	<b>831</b>	<b>52,9</b>	<b>52,6</b>	<b>116,7</b>	<b>1 186,8</b>	<b>0,38</b>	<b>6,64</b>	<b>55,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>414,71</b>	<b>98,30</b>	<b>528,48</b>	<b>6,68</b>	<b>4,53</b>	<b>738,50</b>	<b>141,63</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,5</b>	<b>69,1</b>	<b>190,4</b>	<b>1 721,1</b>	<b>0,38</b>	<b>19,84</b>	<b>111,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,64</b>	<b>804,41</b>	<b>169,10</b>	<b>895,88</b>	<b>10,31</b>	<b>5,93</b>	<b>1 441,50</b>	<b>204,03</b>		

2 день

Принем 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			К, мг	І, мг
<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
Пиоре картофельное	150	5,1	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	5,4	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 асе.	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>	<b>525</b>	<b>17,1</b>	<b>36,2</b>	<b>58,7</b>	<b>626,7</b>	<b>0,28</b>	<b>20,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>89,31</b>	<b>56,67</b>	<b>256,78</b>	<b>3,47</b>	<b>0,85</b>	<b>246,20</b>	<b>57,31</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с мясом (кокс)	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		
Ледяное 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>	<b>756</b>	<b>27,0</b>	<b>42,2</b>	<b>150,2</b>	<b>1 096,9</b>	<b>0,23</b>	<b>6,60</b>	<b>12,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>93,53</b>	<b>75,78</b>	<b>311,74</b>	<b>5,59</b>	<b>1,83</b>	<b>487,90</b>	<b>204,57</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,1</b>	<b>78,4</b>	<b>208,9</b>	<b>1 723,6</b>	<b>0,51</b>	<b>26,90</b>	<b>12,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>	<b>182,84</b>	<b>132,45</b>	<b>568,52</b>	<b>9,06</b>	<b>2,68</b>	<b>734,10</b>	<b>261,88</b>		

3 день

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. гидр., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг	I, мг
<b>Завтрак</b>																			
Блинчики с яичным фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	0,30	0,45	105,90	0,70	0,00	193,65	57,00	239,55	2,40	1,95	0,00	87,00	тк 4043833	
Чай с низким содержанием сахара и ликозом	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	0,30	0,00	0,00	0,00	327	2015
Всего за прием пищи:	425	10,2	12,8	93,3	526,5	0,30	1,65	105,90	0,70	0,00	207,85	59,40	243,95	2,70	1,95	0,00	87,00		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	250/70	6,5	7,0	52,0	352,0	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
Софтели "Солнце" со сметано-томатным соусом	100/50	15,1	20,7	15,6	30,8	0,00	1,20	17,50	0,00	0,10	50,70	28,40	177,70	2,50	0,50	0,00	116,40	тк 402687	
Каша гречневая рассычатая	150	8,0	6,1	38,5	243,2	0,25	0,00	0,00	0,00	0,05	14,75	135,29	205,16	4,55	1,40	0,00	57,60	302	2015
Пилудок из курицы	200	10,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,50	0,98	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	74	1,9	0,3	8,0	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,60	20,70	1,00	0,00	33,60	1,70		
Водка безалкогольная	10	0,0	0,0	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,90	0,30	0,00	26,20	0,70		
Водка Невская	110	0,0	0,0	39,2	348,1	0,00	0,00	21,40	0,10	0,00	160,60	36,25	189,95	1,00	0,00	115,20	1,50	311	2015
Итого за прием пищи:	924	42,5	49,0	192,4	994,5	0,34	4,00	18,50	0,10	0,02	228,65	259,94	669,55	11,41	2,90	0,00	288,60	221,80	
Всего за день:	1350	52,7	62,1	297,4	1578,1	0,74	7,95	144,80	0,80	0,02	436,50	402,74	913,50	15,31	4,85	0,00	406,90	310,60	

4 день

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. гидр., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг	I, мг	
<b>Завтрак</b>																				
Всего за день:	100	23,4	17,3	6,2	286,3	0,10	0,60	0,20	0,60	0,20	28,90	16,50	162,80	1,20	1,70	0,00	218,70	59,60	тк	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,3	26,3	102,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	4,81	21,00	3,00	0,40	0,00	15,90	10,20	302	2015
Батон водочный	20	1,5	0,6	10,3	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	5,60	17,00	0,40	0,00	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	0,20	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Всего за прием пищи:	35	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	12,10	4,60	40,60	0,70	0,00	53,60	1,90			
Итого за прием пищи:	515	34,4	31,4	78,6	747,6	0,10	0,63	0,30	1,00	0,20	61,31	50,10	260,22	4,30	1,00	0,00	294,30	75,15		
<b>Обед</b>																				
Суп из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/70	10,8	12,5	8,0	704,7	0,00	1,00	0,20	0,00	0,10	59,50	29,20	120,10	2,20	0,40	0,00	302,50	75,80	88	2015
Плов со свиным	200	13,0	13,8	43,3	563,8	0,00	1,00	0,50	0,00	0,10	39,50	46,00	172,90	2,10	1,00	0,00	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	15,60	0,30	0,00	0,00	0,00	570	2004	
Пилудок из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	30,0	153,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,10	17,50	74,40	0,70	0,00	0,00	0,70	349	2015	
Хлеб ржаной	50	1,0	0,3	10,0	52,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,00	50,30	2,10			
Сосиска, запеченная в тесте	50/50	0,1	13,3	1,4	150,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	17,50	9,60	77,00	0,60	0,00	116,30	0,60	420	2015	
Водка	120	0,0	0,0	11,8	59,3	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	15,20	2,00	0,00	333,60	2,40			
Итого за прием пищи:	980	34,3	40,6	109,8	975,3	0,33	67,44	0,70	0,10	0,32	186,93	132,81	438,80	8,02	1,80	0,00	779,00	201,40		
Всего за день:	1500	68,7	72,0	188,4	1722,6	0,49	68,07	1,00	1,10	0,62	248,26	182,91	719,08	12,28	4,82	0,00	1074,30	274,53		

5 день

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пшеница из сывитом	45/45	9,6	25,4	2,6	377,9	0,23	0,79	0,09	0,00	0,09	18,00	29,14	115,77	2,05	2,99	0,00	6,20	260	2015
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	207,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,75	5,31	25,40	77,74	0,58	0,83	0,00	60,59	307	2015
Батон белгородский	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	4,40	6,60	17,00	0,49	0,19	0,00	26,70	0,70	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	13,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,1	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	15,20	2,70	0,20	333,60	7,40		
<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>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>58,01</b>	<b>63,14</b>	<b>226,38</b>	<b>5,99</b>	<b>3,72</b>	<b>0,00</b>	<b>359,80</b>	<b>69,99</b>	
<b>Обед</b>																			
Пюре из свежей капусты с картофелем, мясом (кокс)	205	2,2	4,8	8,7	95,0	0,09	8,50	0,09	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	378	
Пюре картофельное	150	5,1	4,8	20,3	157,0	0,08	18,00	0,00	0,00	0,08	36,85	23,64	80,72	1,00	0,75	0,00	56,64	314	2015
Огурец свежий	60	0,5	0,0	1,3	25,3	0,00	4,31	0,00	0,00	0,00	10,11	8,53	15,03	0,32	0,00	0,00	0,00	570	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	0,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	8,4	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	4,50	4,80	21,80	0,09	0,33	34,00	1,40		
Квас телячий	70	0,6	1,2	30,4	38,4	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>516,7</b>	<b>0,19</b>	<b>34,90</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>144,76</b>	<b>99,67</b>	<b>631,15</b>	<b>3,83</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>1165,9</b>	<b>0,45</b>	<b>47,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,59</b>	<b>202,77</b>	<b>162,81</b>	<b>832,53</b>	<b>9,82</b>	<b>6,17</b>	<b>732,90</b>	<b>415,70</b>		

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дружба" молочная	200	5,4	10,1	39,4	275,0	0,13	0,80	0,00	0,00	0,60	121,40	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60	175	2015
Сырники из творога с сметаной и сыром	50	9,5	9,5	12,5	176,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	133,30	14,50	147,60	0,15	0,00	0,00	8,20	11	2004
Валдо с молоком	200	4,1	3,5	17,6	174,0	0,06	1,60	0,00	0,00	0,19	132,20	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	3,00	382	2015
Сметана жидкая	20	1,1	8,9	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		
Рыба	115	0,5	0,3	11,5	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,20	12,40	16,00	2,10	0,20	178,30	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>597</b>	<b>20,6</b>	<b>30,3</b>	<b>92,5</b>	<b>733,1</b>	<b>0,13</b>	<b>4,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>476,80</b>	<b>83,00</b>	<b>471,80</b>	<b>1,35</b>	<b>1,50</b>	<b>178,30</b>	<b>65,00</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с мясом, колбасой п/к	250/5	3,3	5,4	11,4	109,4	0,10	5,40	0,20	0,20	0,01	32,00	21,10	67,70	1,20	0,40	406,80	75,80	97	2015
Вяленая курица тушка	100	26,30	27,00	3,6	383,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	346,80	26,90	302,10	1,30	2,80	188,90	37,10	378	
Минеральные изделия открытые	150	5,5	4,5	26,5	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	21,00	37,62	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	50	0,5	0,0	2,0	10,0	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	2,05	0,00	9,65	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	0,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	9,4	48,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,30	24,40	1,10	0,30	38,10	1,60		
Квас телячий	70	0,6	1,2	30,4	38,4	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>821</b>	<b>41,6</b>	<b>48,2</b>	<b>104,3</b>	<b>1101,9</b>	<b>0,29</b>	<b>10,85</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>404,61</b>	<b>82,30</b>	<b>451,17</b>	<b>3,48</b>	<b>4,07</b>	<b>633,80</b>	<b>142,43</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,2</b>	<b>78,5</b>	<b>197,8</b>	<b>1735,0</b>	<b>0,42</b>	<b>15,55</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>1,01</b>	<b>881,41</b>	<b>165,30</b>	<b>878,97</b>	<b>13,83</b>	<b>5,57</b>	<b>812,10</b>	<b>207,43</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. омы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг	I, мг
<b>Завтрак</b>																			
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	34,80	гук 62144	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,51	25,49	77,61	0,58	0,83	0,00	60,49	307	2015
Батон водочванный	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	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Бисквит порционный	20	0,0	0,0	1,6	56,3	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 мясными изделиями и капустой	250/15	6,8	3,2	15,8	120,9	0,00	0,90	0,30	0,00	0,00	25,20	13,40	54,00	0,99	0,60	102,10	72,40	111	2015
Жаркое по-домашнему с луком	250	14,6	12,5	23,5	295,9	0,30	13,90	13,50	0,60	0,20	59,70	57,70	200,10	2,70	0,80	933,00	64,99	259/гук	2015
Помидор свежий	60	0,8	0,7	3,4	15,7	0,00	15,14	0,60	0,00	0,00	8,35	12,01	15,60	0,52	0,80	0,00	0,00	576	2004
Напиток из инжира	200	0,3	0,3	21,6	124,4	0,00	34,00	1,10	0,00	0,00	21,00	4,10	15,10	0,60	0,00	89,10	0,00	548	2015
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,5	17,5	67,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,30	21,70	0,30	0,20	51,20	2,70		
Суп из овощей и супом	200	6,0	1,0	10,0	91,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	738	
Минерал	100	0,8	0,2	3,5	38,9	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	17,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>983</b>	<b>26,0</b>	<b>16,3</b>	<b>91,3</b>	<b>653,0</b>	<b>0,50</b>	<b>111,94</b>	<b>12,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>140,05</b>	<b>105,41</b>	<b>352,96</b>	<b>6,32</b>	<b>1,90</b>	<b>1335,90</b>	<b>139,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,3</b>	<b>39,5</b>	<b>180,5</b>	<b>1292,5</b>	<b>0,53</b>	<b>120,27</b>	<b>17,80</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>1448,70</b>	<b>225,89</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. омы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг	I, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг творожный с мясом сушеженным	150/50	23,4	24,2	36,0	544,2	0,29	1,27	143,51	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
Суп из овощей	115	0,5	0,3	11,8	54,7	0,00	2,30	0,03	0,00	0,00	19,70	12,40	16,00	0,10	0,20	178,30	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>24,0</b>	<b>24,5</b>	<b>62,8</b>	<b>658,6</b>	<b>0,29</b>	<b>3,57</b>	<b>146,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>334,86</b>	<b>62,71</b>	<b>384,00</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	350/10	6,3	5,8	12,4	154,6	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	49,60	28,10	84,40	1,90	0,80	331,80	85,80	82	2015
Пюре из отварной говядины	30/50	14,4	15,1	3,8	226,8	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	19,20	15,30	151,80	2,10	0,10	51,30	80,50	246	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,3	243,7	0,35	0,00	0,00	0,00	0,08	14,77	135,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60	502	2015
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0,3	0,1	34,3	143,0	0,02	2,30	0,00	0,00	0,02	16,70	7,30	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	343	2015
Хлеб ржаной	45	3,0	0,3	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,10	39,20	1,30	0,50	61,20	2,50		
Пюре из картофеля	30	3,0	13,6	52,4	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>36,3</b>	<b>41,2</b>	<b>161,9</b>	<b>1176,9</b>	<b>0,37</b>	<b>12,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>198,37</b>	<b>192,89</b>	<b>465,50</b>	<b>11,27</b>	<b>2,89</b>	<b>443,30</b>	<b>226,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,0</b>	<b>65,7</b>	<b>244,7</b>	<b>1835,4</b>	<b>0,66</b>	<b>15,80</b>	<b>140,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>443,23</b>	<b>260,00</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	20,5	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	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	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>																			
Пицц из свежей канусты с картофелем, говядиной	250/70	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
Шлов со свинойной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	37,20	46,00	175,00	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	23,50	0,70	0,09	0,00	0,70	349	2015
Соусы, замоченная в тесте	50/50	6,1	13,3	1,4	150,0	0,10	0,09	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	0,09	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,50	54,40	2,20		
Йогурт	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>131,91</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>																			
Соусы отварная	30	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
Макаронные 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	190,90	309	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	57,4	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
Мандарины	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-солонному	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,10	0,20	0,10	0,40	0,70	38,90	28,90	209,70	1,10	1,00	342,10	237,70	тгк	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,8	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	0,09	0,00	0,70	345	2015
Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	9,7	50,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,50	25,70	1,20	0,40	39,40	1,60		
Соусы 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>34,79</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 "Коллектив 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	1 834,8	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														

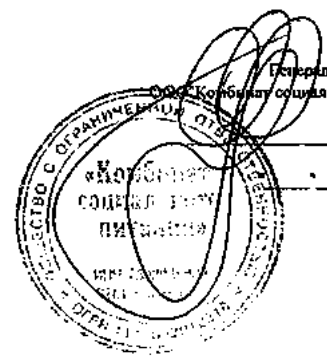
## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь 7-11	543	874

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № \_\_\_\_\_

"Утверждаю"



Генеральный директор  
ООО "Комитет социального питания"

Иванко С.В.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ООО "Комитет социального питания"**

**Меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ  
и лагерей внешкольного образования  
возрастной группы 12-18 лет.**

(составлено в соответствии с в.в. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя первая 1 день																№ рецеп-туры	Сборные рецептур
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Какао шоколад молочная	300	5,1	3,3	31,4	182,0	0,0	0,6	12,7	0,0	0,1	115,5	26,5	118,1	0,4	0,8	185,4	41,9	182	2015
Пирожки сугербрид с ветчиной и сыром	35	9,5	9,5	12,8	176,9	0,0	0,0	30,0	0,0	0,0	123,5	14,5	141,0	0,1	0,0	9,0	8,2	11	2005
Кофеинный напиток из молока	200	3,5	3,2	12,2	119,9	0,0	0,0	13,2	0,0	0,1	121,5	20,2	95,1	0,5	0,4	184,0	9,2	379	2015
Яб. салат	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	18,2	9,0	13,2	2,6	0,2	333,6	2,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>18,6</b>	<b>16,5</b>	<b>55,2</b>	<b>534,3</b>	<b>0,0</b>	<b>12,6</b>	<b>55,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>389,7</b>	<b>70,8</b>	<b>362,4</b>	<b>3,0</b>	<b>1,4</b>	<b>703,0</b>	<b>62,4</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп куриный с горохом душистым, мясом (колб)	270	9,4	6,4	19,8	175,0	0,3	4,8	0,2	0,0	0,0	44,9	37,0	112,2	2,6	0,9	541,2	74,4	102	2015
Пирожки Хрустящие	100	26,0	27,0	3,6	383,2	0,0	0,0	53,2	0,3	0,3	346,8	26,9	309,1	1,3	2,8	188,9	47,1	118	
Макаронные изделия отварные	200	7,3	0,0	55,2	234,2	0,1	10,9	0,0	0,0	0,0	6,4	28,1	49,5	1,4	0,6	0,0	24,0	309	2015
Помидор свежий	100	1,3	0,4	3,9	26,1	0,0	25,2	0,0	0,0	0,0	13,9	20,0	26,1	0,0	0,0	0,0	0,0	576	2004
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,5	0,1	34,8	143,0	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	16,2	7,8	7,0	0,9	0,0	0,0	0,4	343	2015
Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	7,2	33,1	1,5	0,5	51,7	2,1		
Корж молочный	60	2,6	4,7	4,2	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>968</b>	<b>49,4</b>	<b>45,0</b>	<b>114,7</b>	<b>1177,6</b>	<b>0,5</b>	<b>33,8</b>	<b>53,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>454,7</b>	<b>127,0</b>	<b>529,0</b>	<b>8,6</b>	<b>4,8</b>	<b>781,8</b>	<b>128,0</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>68,0</b>	<b>61,5</b>	<b>188,4</b>	<b>1711,9</b>	<b>0,5</b>	<b>47,0</b>	<b>109,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>824,4</b>	<b>197,8</b>	<b>891,4</b>	<b>12,2</b>	<b>6,2</b>	<b>1484,8</b>	<b>210,4</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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Сосиски отварная	160	11,0	24,0	0,4	261,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	31,6	18,0	143,2	1,6	0,0	220,0	0,0	243	2015
Пицца картофельная	180	3,7	5,8	24,3	145,0	0,1	21,8	0,0	0,0	0,1	44,4	33,3	103,9	1,2	0,9	0,0	68,2	312	2015
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,3	0,0	0,6	3,4	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	2,8	2,0	6,0	0,1	0,0	0,0	0,0	306	2015
Хлеб Водяковский	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	6,6	17,0	0,4	0,1	26,2	0,2		
Чай с лимоном	200/15/10	0,1	0,0	13,2	62,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	12,2	2,4	4,4	0,4	0,0	0,0	0,0	377	2015
Печенье васс	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,7</b>	<b>37,3</b>	<b>62,9</b>	<b>654,8</b>	<b>0,3</b>	<b>24,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>97,0</b>	<b>62,3</b>	<b>274,5</b>	<b>3,7</b>	<b>1,0</b>	<b>246,2</b>	<b>68,9</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с мясом (бульон)	255	2,3	3,7	13,3	97,0	0,1	6,6	0,2	0,0	0,0	22,3	23,0	57,3	1,0	0,4	467,5	74,5	97	2015
Пастушачьи из отварной говядины	50/50	15,3	21,1	5,4	234,0	0,0	1,9	12,9	0,0	0,1	35,1	19,6	142,9	2,1	0,3	68,9	85,6	62	2002
Рис отварной	180	4,3	5,1	45,0	244,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	50,6	93,5	0,7	1,0	0,0	73,0	302	2015
Салатик из яблок с заправкой сметанной	200	0,3	0,0	28,8	115,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	2,4	0,3	11,6	0,9	0,0	9,0	0,0	348	2015
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	1,8	21,8	1,0	0,3	35,4	1,4		
Салатка с колбасой	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,1	0,0	0,2	2,1	0,3	45,1	0,4	148,5	1,9	1,1	135,9	12,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>38,8</b>	<b>50,8</b>	<b>120,5</b>	<b>1134,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>12,4</b>	<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>145,6</b>	<b>93,7</b>	<b>480,4</b>	<b>7,6</b>	<b>3,1</b>	<b>700,7</b>	<b>250,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,5</b>	<b>88,1</b>	<b>183,4</b>	<b>1788,8</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>12,4</b>	<b>2,1</b>	<b>1,0</b>	<b>240,9</b>	<b>156,0</b>	<b>754,9</b>	<b>11,3</b>	<b>4,1</b>	<b>952,5</b>	<b>519,0</b>		

## 3 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Ванилики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	443,5	0,3	0,3	105,9	0,3	0,0	193,7	52,6	239,6	2,4	2,0	0,0	87,0	т.к.	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/8	0,1	0,0	10,0	42,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	14,2	2,4	4,4	0,4	0,0	0,0	0,0	377	2015
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	21,9	13,3	18,4	2,3	0,2	178,5	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>558</b>	<b>10,7</b>	<b>13,1</b>	<b>105,1</b>	<b>590,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>105,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>229,8</b>	<b>73,3</b>	<b>262,1</b>	<b>5,1</b>	<b>2,2</b>	<b>178,5</b>	<b>88,2</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	250/20	6,5	7,0	51,0	152,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	32,3	18,6	52,8	0,7	0,5	0,0	69,2	111	2015
Стейки Свинные со сметанно-томатным соусом	100/50	7,5	11,7	8,2	169,7	0,0	1,5	1,1	0,0	0,0	21,2	15,4	86,9	1,3	0,3	0,0	37,8	т.к.	
Каша гречневая рассычатая	180	10,3	7,3	46,4	293,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	17,8	163,6	244,7	5,5	1,8	0,0	69,4	302	2015
Салатик из курицы	200	1,0	0,1	36,2	126,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	1,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	348	2015
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,2	27,2	1,1		
Пюре Пюревая	110	13,3	14,2	29,7	348,1	0,1	0,8	21,4	0,1	0,1	160,7	36,3	189,0	1,9	0,7	112,2	1,5	412	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>39,9</b>	<b>40,5</b>	<b>183,2</b>	<b>1123,8</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>22,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>241,1</b>	<b>239,3</b>	<b>590,8</b>	<b>10,2</b>	<b>3,5</b>	<b>140,6</b>	<b>179,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,5</b>	<b>53,6</b>	<b>388,3</b>	<b>1704,4</b>	<b>0,8</b>	<b>10,8</b>	<b>128,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>473,8</b>	<b>312,5</b>	<b>853,2</b>	<b>15,3</b>	<b>5,7</b>	<b>318,9</b>	<b>267,2</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Блины куриная	100	23.4	17.3	6.2	286.3	0.1	0.6	0.2	0.6	0.2	28.9	16.3	162.8	1.8	2.2	215.7	50.6	тпк
Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.4	31.7	202.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	25.3	44.6	1.3	0.5	0.0	21.6	302
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.5	8.3	21.3	0.3	0.2	32.8	0.9	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	1.4	2.8	0.3	0.0	0.0	0.0	376
Пирожное песочное	35	3.9	8.8	25.8	201.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	тв
Итого за прием пищи:	550	35.9	32.4	86.6	794.9	0.2	0.6	0.2	0.6	0.2	51.3	51.3	231.3	3.9	2.9	248.5	73.1	
<b>Обед</b>																		
Шоу из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7.3	9.8	9.0	160.7	0.0	12.0	0.2	0.0	0.0	48.9	26.2	90.1	1.8	0.4	302.5	73.8	88
Плов со свининой	200	13.6	13.8	43.3	363.8	0.0	1.6	0.5	0.0	0.1	37.2	46.0	173.0	2.1	1.0	154.9	130.7	291
Вомидер с кефиром	100	1.3	0.4	3.9	26.1	0.0	25.2	0.0	0.0	0.0	13.9	20.0	26.1	0.9	0.0	0.0	0.0	576
Пудинг из смеси сахарных топ	200	0.6	0.6	32.0	133.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	32.4	17.3	25.4	0.7	0.0	0.0	0.2	349
Хлеб ржаной	35	2.1	0.2	11.0	57.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.2	6.3	28.7	1.3	0.4	23.9	1.9	
Батон йодированный	20	1.2	0.6	7.5	52.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	6.0	17.0	0.4	0.1	26.2	0.7	
Хачапури с сыром	60/0	8.8	6.7	24.3	193.0	0.1	0.2	39.8	0.3	0.1	186.7	21.0	158.0	1.0	0.8	24.8	1.2	533
Макароны	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.0	0.0	38.0	11.0	17.0	0.1	0.0	155.0	0.0	2003
Итого за прием пищи:	953	36.0	31.2	141.1	1024.4	0.2	17.7	40.5	0.3	0.2	209.2	157.6	553.3	8.3	3.7	709.3	208.5	
Итого за день:	1503	71.9	64.3	227.9	1819.3	0.4	24.4	46.7	0.8	0.4	415.7	209.2	704.8	12.2	5.0	950.8	281.6	

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Блины из свинины	50/50	10.6	28.3	2.9	308.8	0.3	0.9	0.0	0.0	0.1	20.0	22.4	138.6	2.3	2.9	0.0	7.0	260
Рис отварной	180	4.3	5.1	45.0	244.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	6.4	30.6	93.3	0.7	1.0	0.0	23.6	302
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	6.0	17.0	0.4	0.1	26.2	0.7	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	1.4	2.8	0.3	0.0	0.0	0.0	376
Бублик	120	0.5	0.5	11.8	36.4	0.0	12.0	0.0	0.0	0.0	19.2	9.6	13.3	2.6	0.2	33.6	2.4	
Итого за прием пищи:	635	17.0	34.5	85.0	721.6	0.3	12.9	0.0	0.0	0.4	61.1	70.0	255.1	6.2	4.2	359.3	83.1	
<b>Обед</b>																		
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	253	1.8	4.9	16.9	104.0	0.0	10.7	0.0	0.0	0.1	49.7	26.1	54.6	1.2	0.5	0.0	66.2	82
Рыба по-солонскому	100	17.1	13.9	3.9	207.9	0.1	0.2	0.1	0.4	0.2	38.9	28.9	209.7	1.1	1.0	342.1	232.7	тпк
Пюре картофельное	180	3.7	5.8	24.5	165.0	0.1	21.8	0.0	0.0	0.1	44.3	33.3	103.9	1.2	0.4	0.0	68.2	312
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	389
Хлеб ржаной	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	8.6	39.2	1.8	0.5	61.2	2.5	
Компот с творогом	70	0.0	11.2	29.4	238.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:	850	32.2	35.3	83.7	793.2	0.3	33.7	0.1	0.4	0.4	141.1	90.9	407.3	5.3	2.9	403.3	362.6	
Итого за день:	1485	49.2	69.8	168.7	1514.8	0.6	46.6	0.1	0.4	0.8	202.2	167.9	662.3	11.5	7.1	763.1	432.7	



Понедельник 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дружба" молочная	200	5,4	10,1	39,4	273,0	0,1	0,8	49,8	0,0	0,6	121,4	33,8	142,6	0,6	0,7	0,0	30,6	175	2015
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	126,0	0,0	0,0	30,0	0,0	0,0	133,5	14,5	141,0	0,1	0,0	0,0	8,2	11	2004
Каша с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,1	1,6	24,8	0,0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,5	0,6	0,0	3,0	382	2015
Печенье в сах.	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	19,7	12,4	16,6	2,1	0,2	178,3	1,2		
<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>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>104,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>426,8</b>	<b>82,0</b>	<b>424,8</b>	<b>3,3</b>	<b>1,5</b>	<b>178,3</b>	<b>63,0</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	250/5	3,5	5,4	11,4	109,4	0,1	5,4	0,2	0,2	0,0	52,0	21,1	67,7	1,2	0,3	106,8	75,8	97	2015
Омлет хрустящий	100	26,0	27,0	3,0	383,2	0,0	0,0	53,2	0,2	0,3	346,8	26,9	301,1	1,3	2,8	188,9	47,1	тгк	
Макаронные изделия отварные	180	6,0	5,4	31,6	201,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	35,2	44,3	1,3	0,5	0,0	21,5	309	2015
Кукуруза консервированная с маслом	15	0,3	0,0	1,5	7,5	0,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	0,0	0,0	0,0	306	2015	
Сок фруктовый	300	0,0	0,0	20,2	83,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	389	2015	
Хлеб ржаной	32	2,1	0,4	14,7	55,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,3	6,1	27,8	1,3	0,2	43,5	1,8		
Кекс творожный	70	4,5	8,0	31,4	215,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>42,9</b>	<b>46,2</b>	<b>116,4</b>	<b>1069,0</b>	<b>0,2</b>	<b>13,6</b>	<b>55,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>485,9</b>	<b>87,3</b>	<b>462,5</b>	<b>7,9</b>	<b>4,2</b>	<b>630,2</b>	<b>146,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,5</b>	<b>76,5</b>	<b>209,9</b>	<b>1793,1</b>	<b>0,4</b>	<b>18,3</b>	<b>159,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>812,7</b>	<b>169,3</b>	<b>887,3</b>	<b>11,2</b>	<b>5,7</b>	<b>812,5</b>	<b>292,2</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			Na, мг
<b>Завтрак</b>																			
Шницель из свиных	100	15,9	19,6	13,2	292,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,1	17,2	26,9	172,6	2,8	0,2	0,0	26,0	тгк	
Рис отварной	200	4,8	5,6	47,7	269,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	7,1	25,8	103,2	0,8	1,1	0,0	80,0	392	2015
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	14,3	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	25,5	0,6	0,2	32,3	1,1		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3	0,0	0,0	0,0	326	2015
Джем порционный	20	0,0	0,0	13,0	56,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	2,8	3,2	0,1	0,0	28,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,1</b>	<b>26,1</b>	<b>101,9</b>	<b>737,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>74,8</b>	<b>307,3</b>	<b>4,6</b>	<b>1,5</b>	<b>67,3</b>	<b>107,7</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	250/15	6,8	3,3	15,8	120,9	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	29,2	13,4	54,0	0,9	0,6	107,1	72,4	111	2015
Жаркое по-домашнему с курицей	250	14,0	12,5	27,5	295,9	0,3	13,9	13,5	0,0	0,2	39,7	57,9	200,1	2,7	0,8	933,0	64,9	259/тгк	2015
Помидор свежий	160	1,3	9,4	3,9	26,2	0,0	25,3	0,0	0,0	0,0	1,9	20,1	26,2	0,9	0,0	0,0	0,0	176	2004
Напиток из рябины	200	0,5	0,2	21,4	116,4	0,0	44,0	0,1	0,0	0,0	2,0	7,1	13,1	0,6	0,0	89,1	0,0	348	2015
Хлеб ржаной	33	2,2	0,4	14,9	57,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	6,3	28,7	1,3	0,4	44,9	1,8		
Сосиска запеченная в тесте	50/50	10,3	14,8	35,7	294,8	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	8,2	27,0	126,4	1,8	0,0	116,5	0,6	420	2015
Мацларин	100	0,8	0,3	7,5	38,0	0,1	28,9	0,0	0,0	0,0	5,6	11,0	17,0	0,1	0,0	155,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1048</b>	<b>36,5</b>	<b>31,6</b>	<b>122,3</b>	<b>949,6</b>	<b>0,3</b>	<b>127,1</b>	<b>13,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>124,6</b>	<b>127,6</b>	<b>465,4</b>	<b>8,2</b>	<b>1,8</b>	<b>1445,4</b>	<b>139,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,5</b>	<b>57,7</b>	<b>224,2</b>	<b>1686,5</b>	<b>0,3</b>	<b>130,5</b>	<b>13,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>247,2</b>	<b>292,4</b>	<b>772,7</b>	<b>12,8</b>	<b>3,3</b>	<b>1512,7</b>	<b>247,4</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	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 сгущенным	170/50	29,1	13,0	58,5	489,3	0,0	0,7	31,9	0,3	0,6	352,6	49,6	372,1	1,3	1,3	432,4	10,8	223	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3	0,0	0,0	0,0	376	2015
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,0	0,2	333,6	2,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>29,7</b>	<b>13,5</b>	<b>85,3</b>	<b>605,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,7</b>	<b>31,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>382,9</b>	<b>60,6</b>	<b>388,1</b>	<b>4,2</b>	<b>1,5</b>	<b>766,0</b>	<b>13,2</b>		
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/10	4,5	4,5	12,4	113,2	0,0	8,0	0,2	0,0	0,0	48,8	26,3	69,6	1,6	0,5	331,8	85,5	82	2015
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,4	15,1	3,8	226,8	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1	19,2	18,1	131,8	2,1	0,1	51,3	80,7	246	2015
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	8,1	51,2	323,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	19,6	179,9	270,1	6,1	2,0	0,0	76,6	302	2015
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0,5	0,1	34,8	143,0	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	16,7	7,8	7,0	0,6	0,0	0,0	0,4	345	2015
Хлеб ржаной	27	1,8	0,5	9,0	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	5,1	25,5	1,1	0,3	36,7	1,5		
Булочка ванильная	20	1,4	0,6	10,3	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	6,6	17,0	0,5	1,1	26,2	0,7		
Булочка с маком	70	2,6	13,6	57,4	351,2	0,1	9,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Прозовина с маком	70	2,6	13,6	57,4	351,2	0,1	9,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>877</b>	<b>35,5</b>	<b>47,3</b>	<b>178,9</b>	<b>1256,8</b>	<b>0,4</b>	<b>12,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>113,6</b>	<b>245,8</b>	<b>519,0</b>	<b>12,2</b>	<b>3,0</b>	<b>446,0</b>	<b>245,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,2</b>	<b>55,8</b>	<b>264,2</b>	<b>1862,5</b>	<b>0,4</b>	<b>24,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>296,5</b>	<b>304,4</b>	<b>907,1</b>	<b>16,4</b>	<b>4,5</b>	<b>1212,0</b>	<b>258,6</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	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>																			
Брызговик из кефы	100	23,4	17,5	6,2	286,3	0,1	0,6	0,2	0,6	0,2	28,9	16,5	162,8	1,8	2,2	215,7	90,6	гтс	
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	34,4	164,3	0,1	21,7	0,0	0,0	0,1	44,2	33,2	103,5	1,2	0,0	0,0	87,9	312	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	13,2	62,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	14,9	6,3	8,4	0,8	0,0	34,1	0,0	377	2015
Зеленый горошек консервированный отварной	20	0,7	0,0	3,1	6,7	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	4,7	4,0	12,1	0,2	0,0	0,0	0,0	306	2015
Булочка ванильная	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	9,9	25,5	0,6	0,2	39,3	1,1		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30,3</b>	<b>24,2</b>	<b>62,3</b>	<b>598,6</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>99,3</b>	<b>69,9</b>	<b>312,3</b>	<b>4,6</b>	<b>2,3</b>	<b>289,1</b>	<b>119,6</b>		
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7,6	7,1	9,0	137,9	0,0	12,0	0,2	0,0	0,1	49,0	26,4	92,3	1,8	0,4	202,5	73,8	88	2015
Плов со свиной	200	15,6	15,8	45,3	363,8	0,6	1,6	0,5	0,0	0,1	37,2	36,0	175,0	2,1	1,0	154,9	130,7	391	2015
Помидор свежий	100	1,3	0,4	3,9	26,2	0,0	25,3	0,0	0,0	0,0	13,9	20,1	26,9	0,9	0,0	0,0	0,0	576	2004
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	35,4	17,5	23,4	0,7	0,0	0,0	0,7	349	2015
Хлеб ржаной	26	1,7	0,4	8,7	45,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,7	5,0	22,6	1,0	0,4	35,4	1,4		
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	19,7	12,4	16,0	2,1	0,2	178,3	1,2		
Булочка с кориандром	50	2,8	2,5	28,3	146,5	0,1	0,0	8,0	0,0	0,0	9,9	10,1	28,0	0,7	0,0	59,1	0,0	406	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>961</b>	<b>28,1</b>	<b>24,5</b>	<b>137,0</b>	<b>966,7</b>	<b>0,7</b>	<b>41,9</b>	<b>8,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>174,8</b>	<b>137,5</b>	<b>382,1</b>	<b>6,3</b>	<b>2,6</b>	<b>730,2</b>	<b>207,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,4</b>	<b>48,7</b>	<b>199,3</b>	<b>1565,3</b>	<b>0,9</b>	<b>67,0</b>	<b>8,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>296,1</b>	<b>307,4</b>	<b>694,4</b>	<b>10,9</b>	<b>5,1</b>	<b>1019,3</b>	<b>326,9</b>		

## 5 день

Пример 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
<b>Завтрак</b>																			
Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,2	130,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	15,8	9,0	71,6	0,8	0,0	110,0	0,0	254	2008
Макаронные изделия с сыром	170	11,2	8,6	40,2	295,3	0,1	0,1	40,1	0,1	0,1	202,9	19,8	145,2	1,2	1,1	91,0	100,9	309	2015
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	9,9	25,5	0,6	0,2	39,3	1,1		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	1,4	2,8	0,3	0,0	0,0	0,0	276	2015
Макаронные изделия	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	0,0	155,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,9</b>	<b>21,7</b>	<b>73,3</b>	<b>582,6</b>	<b>0,3</b>	<b>38,1</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>271,3</b>	<b>31,1</b>	<b>202,1</b>	<b>3,0</b>	<b>1,3</b>	<b>325,3</b>	<b>102,0</b>		
<b>Обед</b>																			
Расходник Ленинградский с курой, сметаной	250/10/10	5,5	4,1	17,3	132,0	0,1	6,8	6,2	0,0	0,1	42,2	28,3	88,9	1,4	0,6	523,5	86,2	96	2015
Рыба по-сибирски	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,1	0,2	0,1	0,4	0,2	38,9	28,9	209,7	1,1	1,0	342,1	232,7	111	
Рис отварной	180	4,3	5,1	43,8	245,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	6,4	30,3	93,1	0,7	1,0	0,0	72,7	302	2015
Компот из черной смородины	300	0,5	0,1	28,6	123,0	0,0	27,6	0,0	0,0	0,0	23,7	13,4	18,4	0,7	0,0	0,0	0,2	315	2015
Хлеб ржаной	17	2,4	0,4	12,3	66,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,0	32,2	1,3	0,4	50,3	2,1		
Батон поджаренный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	6,6	17,0	0,4	0,1	26,2	0,7		
Соевые с творогом	70	6,6	11,2	29,3	238,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>877</b>	<b>37,9</b>	<b>34,4</b>	<b>147,2</b>	<b>1060,7</b>	<b>0,4</b>	<b>34,6</b>	<b>6,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>122,3</b>	<b>114,6</b>	<b>459,3</b>	<b>5,8</b>	<b>3,1</b>	<b>942,1</b>	<b>394,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,8</b>	<b>56,1</b>	<b>220,5</b>	<b>1643,3</b>	<b>0,7</b>	<b>72,7</b>	<b>46,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>393,7</b>	<b>165,7</b>	<b>721,4</b>	<b>8,8</b>	<b>4,4</b>	<b>1337,4</b>	<b>496,6</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	602,5	632,1	2168,8	17029,9	5,5	359,5	551,8	6,0	7,2	4367,2	2102,1	7914,8	86,5	51,8	10375,0	3070,2
Среднее значение на человека	60,3	63,2	216,9	1703,0	0,5	36,0	55,2	0,6	0,7	436,7	210,2	791,5	8,7	5,2	1037,5	307,0
Содержание белков, жиров, углеводов и меню за период и % от	14	33	53													

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18	568	917