

"Согласовано"
Начальник лагеря

М.Ю

" " 20



"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО «Комбинат социального питания»

Ивченко С.В.



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

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша "Дружба" моло-ная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	0.90	191.60	49.20	0.00	0.00	175	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
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	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	586	16.4	17.2	80.7	570.4	0.16	16.00	81.70	0.20	0.89	348.30	79.50	430.80	4.90	2.50	592.30	55.90	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	255	6.5	6.4	16.6	161.9	0.13	5.76	0.00	0.00	0.08	43.41	36.89	98.49	2.26	0.38	0.00	65.11	0.00	0.00	102	2015
Бризоль Хрустящая	100	26.0	28.9	3.6	383.0	0.00	0.60	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	тк	
Макаронные изделия отварные	200	8.4	5.4	53.4	301.1	0.10	0.00	16.60	0.10	0.00	43.80	15.60	63.20	1.50	0.50	95.70	133.10	0.00	0.00	309	2015
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00	349	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.00	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	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	0.00	0.00		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	873	49.4	47.7	157.5	1 299.3	0.24	7.06	69.80	0.40	0.40	475.98	109.57	527.37	7.16	4.18	348.60	247.61	0.10	0.00		
Всего за день:		65.8	64.9	238.2	1 869.7	0.40	23.06	151.50	0.60	1.29	824.28	189.07	958.17	12.06	6.68	940.90	303.51	0.10	0.00		

2 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Шницель из свинины	50	12.5	21.4	11.8	287.8	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	15.60	24.90	157.00	2.50	0.10	43.40	24.80	0.00	0.00	гк	2015
Пюре картофельное	100	3.9	3.2	26.3	153.3	0.20	12.50	9.90	0.00	0.10	45.30	35.70	101.10	1.40	0.70	37.60	30.10	0.00	0.00		
Батон багетный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	6.30	21.30	0.50	0.20	0.00	0.90	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	30	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	635	18.9	25.7	74.4	637.7	0.20	15.33	9.90	0.00	0.20	99.70	83.70	300.90	6.98	1.20	1192.30	77.10	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронами, заливкой и курой	250/20	6.6	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	59.20	0.00	0.00	гк	2015
Гуляш из свинины	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.00	0.00	0.00	гк	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	10.1	7.2	45.5	286.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.62	239.62	5.40	1.78	9.00	67.96	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00		
Напиток из смеси свежих ягод с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.70	0.00	0.00	0.02	15.70	7.80	7.00	0.90	0.60	0.00	5.40	0.00	0.00	гк	2015
Выпечка изделия	75	10.9	10.9	28.5	256.9	0.10	0.20	49.70	0.20	0.10	229.80	17.80	182.00	0.90	1.20	84.90	25.40	0.00	0.00	гк	2003
Итого за прием пищи:	854	41.5	43.8	175.0	1137.7	0.57	5.40	49.70	0.20	0.34	321.81	220.32	631.82	14.10	3.99	177.80	256.26	0.00	0.00		
Всего за день:		60.4	69.5	249.4	1745.4	0.77	20.73	59.60	0.20	0.54	421.51	310.02	932.72	18.08	5.19	1190.10	373.46	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
Смалег натуральный с маслом сливочным	150/5	14.6	19.3	2.8	271.1	0.10	0.70	30.90	2.60	0.50	162.90	15.80	205.90	2.20	1.40	222.00	70.20	0.10	0.00	210	2015	
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	70.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.13	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2015	
Выпечное изделие	50	7.4	4.4	23.4	161.0	0.05	0.03	27.20	0.68	0.08	40.64	17.28	72.18	0.72	0.37	0.00	1.52	0.30	0.00	410	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.93	0.10	0.00			
Итого за прием пищи:	585	24.1	32.1	59.3	652.3	0.15	13.26	90.10	2.88	0.58	182.24	51.48	315.18	6.50	2.02	611.10	75.02	0.10	0.00			
Обед																						
Рассольник Ленинградский с курой	250/20	8.2	2.9	17.1	100.9	0.10	6.90	0.20	0.30	0.10	36.60	29.40	101.60	1.50	0.80	538.40	65.10	0.00	0.00	96	2015	
Гарниж мясной с соусом	100/50	12.6	29.2	21.0	318.0	0.40	1.80	29.40	0.30	2.00	39.20	31.40	155.40	1.50	0.40	0.00	137.80	0.00	0.00	ПК		
Картофель отварной	180	3.7	5.8	29.4	91.5	0.20	14.40	19.20	0.10	0.10	18.20	37.30	96.00	1.60	0.60	1.023	13.00	0.00	0.00	175	2015	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	0.50			
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	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	70	3.9	8.9	25.8	201.1	0.00	0.00	0.30	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:	911	30.2	47.0	117.0	944.7	0.70	22.93	48.80	0.70	2.70	109.80	104.40	378.40	5.96	2.10	1.597.40	238.40	0.00	0.00			
Всего за день:		54.3	79.1	176.3	1.597.0	0.86	35.19	148.90	3.58	2.78	292.04	155.88	693.58	12.46	4.12	2.208.50	313.42	0.10	0.00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Крутые из мяса кури	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.00	142.50	1.80	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	гк	
Макаронные изделия отварные	200	8.4	5.4	53.1	301.1	0.10	0.00	18.80	0.10	0.00	43.80	15.00	63.70	1.50	0.50	95.70	133.10	0.00	0.00	309	2015
Яйцо инкубационное	20	1.3	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	4.40	0.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Сыр порционный в инд.упак	16	3.8	7.4	0.0	45.0	0.00	0.00	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	3.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.3	60.0	0.33	0.63	0.60	0.00	0.00	11.10	1.40	2.60	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	561	27.2	27.7	89.1	746.6	0.20	1.63	62.20	0.10	0.70	150.40	51.40	360.50	3.88	1.40	182.60	160.60	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4.8	2.5	12.5	93.1	0.00	6.10	0.29	0.00	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	гк	
Жаркое по-домашнему с мясом (гов.)	220	8.9	8.4	36.4	258.3	0.20	17.70	0.20	0.00	0.10	43.00	54.70	167.20	2.80	0.90	1320.80	115.60	0.00	0.00	71	2015
Овощи натуральные свежие	55	0.3	0.0	1.1	5.9	0.00	3.85	0.00	0.00	0.00	9.47	8.02	16.85	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00		
Салат фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.10	240.00	2.00	0.00	0.00	369	2015
Выпеченое изделие	60	14.7	20.6	19.9	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00		
Фрукт	120	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	548	31.5	32.4	110.9	881.3	0.30	36.25	0.60	2.10	0.40	187.27	123.92	447.95	17.52	3.43	2287.20	225.73	0.00	0.00		
Всего за день:		1109	58.7	60.1	200.0	1628.5	0.50	52.88	2.70	1.10	337.67	175.32	808.45	18.40	4.83	2459.80	386.30	0.00	0.00		

5 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Котлета натуральная из филе курицы панкованная запеченная (Медальон из курицы)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.30	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	265.00	42.30	0.10	0.00	455	2004	
Пюре картофельное	180	4.0	5.4	26.4	177.7	0.20	12.50	18.80	0.10	0.10	60.50	35.40	103.50	1.50	0.70	916.60	90.20	0.00	0.00	312	2015	
Булочка йодированная	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	0.00	0.00	176	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	40	2.2	13.8	23.8	222.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1161.10	133.60	0.10	0.00			
Итого за прием пищи:	655	27.0	32.6	99.8	905.2	0.20	13.00	18.80	0.40	0.30	90.60	72.80	292.80	4.58	2.40							
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4.6	2.6	9.1	79.4	0.00	12.10	0.20	0.00	0.00	48.20	22.40	59.10	1.50	0.70	328.30	74.60	0.00	0.00	88	2015	
Филе лосося запеченное	90	20.6	17.9	6.1	283.6	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	77	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	7.7	45.5	286.9	0.30	0.30	0.00	0.00	0.10	17.41	150.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	2015	
Овощи натуральные свежие	45	0.5	0.1	1.7	10.8	0.00	11.30	0.10	0.00	0.00	0.30	9.00	11.70	0.59	0.10	130.50	0.90	0.00	0.00	71	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	0.00	0.00	549	2015	
Напиток из смеси сухобобовых	200	0.6	0.3	37.0	132.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	32.97	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	801	38.1	28.1	103.1	838.8	0.30	24.10	0.40	0.60	0.20	134.59	217.90	406.40	9.70	3.29	1792.80	428.18	0.10	0.00			
Всего за день:		65.1	60.7	202.9	1644.0	0.50	37.13	19.20	1.00	0.50	229.15	290.70	699.20	14.28	5.69							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	E2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Пшеница из овсянки	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.06	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.60	0.20	45.50	24.30	0.00	0.00	тп	
Макаронные изделия спагетти	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.19	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	1.60	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1.8	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	46.00	0.20	0.00	6.80	6.60	76.00	0.40	0.10	27.70	3.70	0.00	0.00	1	2015
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	48.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.00	63.00	5.00	136.00	0.10	0.50	0.00	6.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	501	25.8	31.9	77.4	712.5	0.19	1.23	75.00	0.30	0.10	129.00	49.00	360.20	4.38	1.30	144.90	126.40	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (копс)	270	9.4	6.0	19.6	171.4	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	44.00	37.00	112.00	2.60	0.90	541.20	74.40	0.00	0.00	102	2015
Бризоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	24.00	15.60	148.00	1.50	2.10	202.90	48.80	0.10	0.00	тп	
Каша гречневая рассыпчатая	150	10.1	7.2	45.5	286.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.02	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	2015
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	60.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	70	4.5	6.0	31.4	215.0	0.06	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:	855	48.7	38.2	124.5	1 046.2	0.80	5.43	0.40	0.40	0.30	103.41	220.32	503.62	11.18	5.16	791.70	193.16	0.10	0.00		
Всего за день:		74.5	70.1	201.9	1 758.7	0.90	6.66	75.40	0.70	1.00	232.41	269.32	804.02	15.56	6.46	936.60	319.56	0.10	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Шницель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	282.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.60	0.20	45.50	24.90	0.00	0.00	тп		
Макаронные изделия спагетти	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	1.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2015	
Булочка с маслом	10/20	1.8	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	76.00	0.40	0.10	27.70	3.70	0.00	0.00			
Сыр порционный в инд.упак.	18	3.6	2.4	0.0	48.0	0.00	0.90	22.50	0.30	0.00	63.00	5.00	135.00	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	501	25.8	31.9	77.4	712.5	0.10	1.23	75.00	0.30	0.10	129.00	49.00	360.20	4.38	1.30	184.90	128.40	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с горохом тушеным, мясом (конс)	270	9.4	6.9	19.6	171.4	0.30	4.80	0.20	0.40	0.20	44.00	37.00	112.10	2.60	0.90	541.20	74.40	0.00	0.00	102	2015	
Бризоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.00	0.20	24.00	15.60	148.00	1.50	2.10	202.90	48.80	0.10	0.00	тп		
Каша гречневая рассыпчатая	160	10.1	7.2	45.5	289.8	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.95	0.00	0.00	302	2015	
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	80.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Крошечное изделие	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	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	865	48.7	38.2	124.5	1046.2	0.80	5.43	0.40	0.40	0.30	108.41	229.32	533.82	11.18	5.19	791.70	193.16	0.10	0.00			
Всего за день:		74.5	70.1	201.9	1758.7	0.90	6.66	75.40	0.70	1.00	232.41	269.32	894.02	15.56	6.49	936.60	319.56	0.10	0.00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептурн	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
Блишки с пышным фаршем	210	0,0	1,8	0,0	14,4	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тпк	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	49,0	0,30	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2015
Кисломолоочный напиток в индивидуал.	100	2,7	2,9	11,9	79,0	0,90	0,00	105,00	1,50	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,30	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	650	3,3	4,6	34,6	194,5	0,30	13,03	105,00	1,50	0,28	31,90	11,80	17,10	3,18	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00			
Обед																						
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	6,6	4,0	20,0	143,8	0,10	9,70	0,20	0,20	0,10	37,20	32,90	103,10	1,70	0,80	717,00	79,20	0,00	0,00	97	2015	
Тарталет мясные с соусом	100/50	13,6	24,2	12,4	323,2	0,30	1,90	0,10	0,00	0,10	24,70	27,30	158,20	2,50	0,20	85,20	45,40	0,00	0,00	тпк		
Картофель отварной	180	3,7	5,8	29,4	191,5	0,20	14,40	19,20	0,10	0,10	19,20	37,30	96,00	1,60	0,60	1 323,60	13,00	0,00	0,00	126	2015	
Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	18,4	95,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	10,50	47,90	2,20	0,70	74,80	3,10	0,00	0,00			
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,3	60,0	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Итого за прием пищи:	660	27,6	34,7	95,2	812,2	0,40	26,03	19,50	0,30	0,30	101,10	109,40	418,00	8,28	2,40	1 895,60	140,70	0,00	0,00			
Всего за день:		30,9	39,3	129,8	1 006,7	0,40	39,06	124,50	1,60	0,50	133,00	121,20	435,10	11,46	2,60	2 291,20	143,30	0,00	0,00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
	130	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,60	1,60	0,70	60,70	26,80	0,00	0,00	тгк	
Котлета из мяса кур	180	4,0	5,4	26,4	177,7	0,20	12,50	16,80	0,10	0,10	50,50	35,40	100,50	1,50	0,70	816,90	90,20	3,00	0,00	312	2015
Пюре картофельное	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	5,13	4,35	0,14	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Сладости натуральные сахарные	200/15	0,1	0,0	16,0	60,3	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	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	0,00	0,00		
Батон йодированный	556	20,2	25,6	67,6	606,6	0,30	15,62	41,70	0,10	0,20	101,43	73,85	283,44	4,15	1,10	1016,80	8,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	250/20	4,5	7,7	12,4	143,0	0,10	6,70	10,00	0,00	0,06	43,00	27,90	105,80	1,30	0,30	64,50	0,00	0,00	95	2015	
Рассольник Ленинградский с хурой	100	29,0	26,9	3,9	383,0	0,00	0,60	53,30	0,30	0,30	345,80	29,30	301,00	1,30	2,80	188,80	47,00	0,10	0,00	тгк	
Брокколи Хрустящая	180	7,5	4,9	40,0	270,8	0,10	0,00	14,90	0,10	0,00	39,50	14,10	56,90	1,40	0,50	66,00	121,00	0,00	0,30	309	2015
Макаронные изделия отварные	29	1,9	0,3	8,7	50,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	5,50	25,20	1,70	0,40	39,40	1,60	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	200/15/10	0,3	0,0	15,3	64,3	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	10,70	6,80	3,40	0,90	0,00	42,20	0,00	0,00	0,00	377	2015
Чай с лимоном	130	0,5	0,5	12,7	51,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	4,30	2,90	0,20	361,40	2,00	0,00	0,00		
Фрукт	934	40,7	40,3	101,7	872,7	0,30	21,90	79,10	0,40	0,36	472,00	91,70	512,60	9,60	4,20	717,80	235,70	0,10	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					
		60,9	65,9	169,5	1579,3	0,80	37,52	120,00	0,50	0,56	573,43	185,00	758,04	12,75	5,30	1734,60	254,80	0,10	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша рисовая маночная с маслом сливочным	250/5	6.2	7.2	38.5	255.8	0.10	0.70	27.53	0.10	0.10	142.50	32.40	148.00	0.50	1.00	227.90	52.10	0.00	0.00	182	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	37.80	0.90	0.00	0.00	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.60	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кисломолочный напиток в мод. упаковке	100	2.6	1.5	12.8	76.0	0.00	0.00	135.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукты	130	0.5	0.4	19.4	61.1	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	19.70	2.30	0.20	281.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	720	11.3	9.8	87.4	438.4	0.10	3.33	132.50	1.60	0.30	181.30	56.10	168.83	3.58	1.40	462.20	54.30	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/10	4.8	3.8	12.9	109.3	0.00	0.10	6.20	0.00	0.00	59.90	25.10	67.80	1.50	0.80	368.50	87.70	0.00	0.00	82	2015
Биточек куриная	100	22.3	18.8	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	24.60	15.60	148.80	1.50	2.10	202.90	48.80	0.10	0.00	гк	
Каша гречневая рассыпчатая	100	10.1	7.2	45.5	288.8	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	158.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.98	0.00	0.00	302	2015
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.43	23.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00		
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	2.60	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	25.9	231.1	3.00	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:	853	42.8	36.7	108.0	949.3	3.40	0.73	6.40	0.40	0.30	114.11	207.12	479.02	9.58	4.89	632.80	205.23	0.10	0.00		
Всего за день:		54.1	46.5	195.4	1 447.7	0.50	12.06	138.90	2.00	0.60	295.41	293.22	667.82	13.18	6.29	1 095.00	259.58	0.10	0.00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг			
Завтрак																					
	150/30	19.8	8.9	37.9	325.0	0.00	0.50	27.30	0.20	0.30	232.10	34.10	249.20	1.00	0.90	283.20	7.10	0.00	0.00	223	2015
Пудинг творожный с малиной и султанайн	10/20	4.1	3.2	10.3	96.8	0.00	0.10	73.00	0.00	0.00	104.40	11.60	78.00	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00	3	2015
Булочка с сыром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	351.40	2.60	0.00	0.00		
Фрукт																					
Итого за прием пищи:	585	24.5	12.5	75.9	532.9	0.00	13.53	45.30	0.20	0.30	368.40	56.50	344.30	4.68	1.60	660.30	10.40	0.00	0.00		
Обед																					
	250/10	5.3	2.7	15.6	109.7	0.00	0.80	0.29	0.00	0.00	28.30	12.40	45.00	3.90	0.50	94.10	72.00	0.00	0.00	111	2015
Суп с макаронными изделиями и курицей	100	17.4	12.7	4.1	213.0	0.00	0.40	7.10	0.40	0.10	62.20	9.20	58.60	0.50	0.40	57.20	123.70	0.00	0.00	РЖ	2015
Филе лосося	180	3.9	3.2	26.3	193.3	0.20	12.50	9.90	0.00	0.10	45.30	35.10	101.10	1.40	0.70	814.80	58.10	0.00	0.00		
Пюре картофельное	20	1.5	3.6	10.3	52.4	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	25.20	0.70	0.00	0.00		
Батон йодированный	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.70	19.10	0.90	0.30	29.90	1.20	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	3.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром	50	4.6	4.7	30.3	182.1	0.10	3.00	0.00	0.00	0.00	10.40	5.20	37.90	0.50	0.50	56.20	25.10	0.00	0.00	420	2015
Выпечное изделие																					
Итого за прием пищи:	847	34.3	24.2	109.1	809.6	0.30	13.73	17.20	0.40	0.20	165.70	72.10	297.50	4.98	2.30	1178.20	272.30	0.00	0.00		
Всего за день:		58.8	36.7	185.0	1342.5	0.30	27.36	62.50	0.60	0.50	534.10	128.60	629.80	9.66	3.90	1858.50	283.20	0.00	0.00		

12 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	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури планированная запеченая (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	269.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	29.10	161.00	2.20	1.50	209.00	42.30	0.10	0.00	456	2004
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.13	0.00	0.00	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	66.00	12.00	0.00	0.00	309	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	13.4	18.5	0.03	0.00	0.00	0.20	0.00	6.80	6.60	26.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.66	0.00	0.00	0.00	16.70	6.30	9.40	0.80	0.00	42.70	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	367.40	7.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	656	28.3	25.8	105.6	781.6	0.10	15.10	55.00	0.60	0.20	109.20	64.10	261.60	7.70	2.30	722.30	166.60	0.10	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (конс)	265	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.90	0.00	0.00	88	2015
Филе по-варшавски	100	22.7	20.0	6.7	315.3	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	28.40	5.00	55.10	0.80	0.40	52.70	166.00	0.00	0.00	гк	2015
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	92.66	0.71	1.00	0.00	72.32	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	27	1.5	0.3	9.0	47.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	0.30	36.79	1.50	0.00	0.00	375	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	7.80	0.28	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	406.10	313.62	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	832	35.9	36.6	113.7	934.5	0.04	12.00	0.30	0.60	0.40	97.75	63.24	223.66	4.05	2.10	406.10	480.22	0.10	0.00		
Всего за день:		64.2	62.4	216.3	1716.1	0.14	27.13	55.30	1.20	0.60	206.95	127.34	485.26	11.79	4.40	1128.40	680.22	0.10	0.00		

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	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	703,5	725,5	2327,9	18880,7	6.18	323.44	1 159.00	14.38	10.29	4 645.78	2 289.12	8 533.34	157.64	60.56	18 740.90	3 954.99	0.80	0.00
Среднее значение за период	58.6	60.5	194.0	1 573.4	0.52	26.95	96.60	1.20	0.86	387.15	190.76	711.11	13.14	5.05	1 561.70	329.58	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	34.6	50.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	592	876