

"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								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углев оды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д6 мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша рисовая молочная	200	5.1	3.3	31.4	182.0	0.00	0.60	12.70	0.00	0.10	115.50	26.50	118.10	0.40	0.80	185.40	41.90	182	2015
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9.5	9.5	12.8	176.0	0.00	0.00	30.00	0.00	0.04	133.50	14.50	141.00	0.13	0.00	0.00	8.20	11	2004
Кофейный напиток на молоке	200	3.5	3.2	17.7	119.9	0.00	0.60	13.20	0.00	0.10	121.50	20.20	95.10	0.50	0.40	184.00	9.90	379	2015
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40		
Итого за прием пищи:	572	18.6	16.5	73.7	534.3	0.00	13.20	55.90	0.00	0.24	389.70	70.80	367.40	3.63	1.40	703.00	62.40		
Обед																			
Суп картофельный с горохом, луком, говядиной	250/20	14.9	12.8	19.4	264.5	0.30	4.60	0.20	0.00	0.10	45.20	42.20	156.70	3.20	0.90	470.20	74.30	102	2015
Бризоль Хрусткая	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	102	2015
Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.5	26.3	167.7	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	21.00	37.02	1.08	0.42	0.00	17.93	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	15	0.3	0.0	1.5	7.5	0.00	0.64	2.10	0.00	0.00	1.50	0.00	7.46	0.00	0.11	0.00	0.00	306	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.1	0.0	25.8	103.8	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	11.70	3.30	3.60	0.10	0.00	44.00	0.80	343	2015
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50		
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		
Итого за прием пищи:	831	52.9	52.6	116.7	1186.8	0.38	6.64	55.50	0.30	0.40	414.71	98.30	528.48	6.68	4.53	738.50	141.63		
Всего за день:		71.5	69.1	190.4	1721.1	0.38	19.84	111.40	0.30	0.64	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								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев.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			
Завтрак																				
Сосиска отварная	100	11.0	23.9	0.4	261.0	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	31.50	18.00	143.10	1.60	0.00	220.00	0.00	254	2008
Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.3	137.0	0.08	18.09	0.00	0.00	0.08	0.00	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	0.00	0.00	2.36	2.03	6.04	0.11	0.00	0.00	0.00	306	2015
Батон йогурванный	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		
Чай с лимоном	200/15/10	0.1	0.0	15.2	62.0	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
Печенье в асс.	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	525	17.1	36.2	58.7	626.7	0.28	20.30	0.00	0.00	0.28	0.00	89.31	56.67	256.78	3.47	0.85	246.20	57.31		
Обед																				
Суп картофельный с мясом (конс)	205	2.2	2.8	10.7	76.9	0.10	5.30	0.00	0.00	0.00	0.20	22.50	18.50	47.40	0.80	0.30	376.80	59.50	97	2015
Бифстегонов из отварной говядины	50/50	15.3	21.1	5.4	294.0	0.00	1.00	12.00	0.00	0.10	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	0.25	0.00	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	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	53.9	53.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70		
Пирожное песочное	70	3.6	13.6	57.4	351.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	756	27.0	42.2	150.2	1096.9	0.23	6.60	12.20	0.00	0.63	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	0.51	26.90	12.20	0.00	0.35	0.00	182.84	132.45	568.52	9.06	2.68	734.10	261.88		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углев.оды, 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
Завтрак																			
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	0,30	0,45	105,90	0,30	0,00	193,65	57,00	239,55	2,40	1,95	87,00	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	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	377	2015		
Груша	115	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:	558	10,7	13,1	105,1	580,6	0,30	3,95	105,90	0,30	0,00	227,55	71,80	260,55	4,86	2,15	178,30	88,20		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и куриой	250/20	6,5	7,0	52,0	152,0	0,05	1,00	0,00	0,00	32,30	18,00	52,80	0,70	0,50	69,20	111	2015		
Тертельи "Сочные" со сметанно-томатным соусом	100/50	15,1	20,7	13,6	30,8	0,00	2,20	17,50	0,00	50,70	28,40	177,70	2,50	0,30	116,40	91,50	402687		
Капша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,5	243,2	0,25	0,00	0,00	0,00	14,77	135,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60	302		
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00		
Хлеб ржаной	24	1,6	0,3	8,0	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,60	20,90	1,00	0,30	32,60	1,30			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70			
Питца Школьная	110	13,3	14,2	39,7	348,1	0,14	0,80	21,40	0,10	0,05	160,66	36,25	189,02	1,94	0,70	112,20	1,50		
Итого за прием пищи:	924	47,5	49,0	192,4	994,5	0,44	4,00	38,90	0,10	0,25	275,63	230,94	660,52	11,11	3,39	288,60	221,80		
Всего за день:		58,2	62,1	297,4	1 575,1	0,74	7,95	144,80	0,40	0,25	503,18	302,74	921,07	15,97	5,54	466,90	310,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углев. ольа, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д6, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг	К, мг	
Завтрак																				
Бризоль из кури	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	2015	
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
Естон 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	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	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00		376	
Пирожное песочное	35	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,10	0,40	0,10	12,10	4,60	40,60	0,70	0,30	53,40	3,90		2015	
Итого за прием пищи:	515	34,4	31,4	78,6	747,5	0,18	0,63	0,30	1,00	0,30	61,31	50,10	260,22	4,26	3,02	295,30	73,13	2015		
Обед																				
Пш из свежей капусты с картофелем, говадиной	250/20	10,8	12,5	8,9	204,0	0,00	12,00	0,20	0,00	0,10	50,50	29,70	120,10	2,20	0,40	302,50	75,80		88	2015
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	36,50	46,00	172,90	2,10	1,00	154,90	122,70	291	2015	
Помидор свежий	60	0,8	0,2	2,4	15,7	0,00	15,14	0,00	0,00	0,00	8,35	12,01	15,66	0,52	0,00	0,00	0,00	576		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,00	349		2015
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10	2015		
Соуска, запеченная в тесте	50/50	6,1	13,3	1,4	150,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	17,50	9,60	77,60	0,90	0,00	116,30	0,60		420	
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40		2015	
Итого за прием пищи:	980	34,3	40,6	109,8	975,1	0,31	67,44	0,70	0,10	0,32	186,95	132,81	458,86	8,02	1,80	779,00	201,40	2015		
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			2015

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	
Завтрак																				
Гуляш из свинины	45/45	9,6	25,4	2,6	277,9	0,23	0,79	0,00	0,00	0,00	18,00	20,14	115,77	2,03	2,59	0,00	6,30	260	2015	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	333,60	2,40			
Итого за прием пищи:	595	15,2	30,8	77,0	649,2	0,26	12,82	0,00	0,00	0,00	0,34	58,01	63,14	226,38	5,89	3,72	359,80	69,99		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (конс)	205	2,2	4,8	8,7	96,0	0,00	8,50	0,00	0,00	0,00	40,40	21,80	51,70	1,10	0,40	0,00	53,00	82	2015	
Раба по-солнечному	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,10	0,20	0,00	0,10	0,40	38,90	28,90	209,70	1,10	1,00	342,10	232,70	ТТК		
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,08	36,83	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	312	2015	
Огурец свежий	60	0,3	0,0	1,3	6,3	0,00	4,11	0,00	0,00	0,00	10,11	8,53	18,01	0,32	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,80	21,80	1,00	0,30	34,00	1,40		
Сочень с творогом	70	6,6	11,2	29,4	238,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	810	31,0	34,0	92,2	816,7	0,19	34,90	0,00	0,00	0,00	0,52	144,76	99,67	401,45	7,32	2,45	376,10	343,71		
Всего за день:		46,2	64,8	169,2	1465,9	0,45	47,72	0,10	0,40	0,86	202,77	162,81	627,83	13,21	6,17	735,90	413,70			

Неделя вторая 1 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углев. оль, 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
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная	200	5,4	10,1	39,4	273,0	0,12	0,80	49,80	0,00	0,60	121,40	33,80	142,60	0,60	0,70	0,00	50,60	175	2015
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0	0,00	0,00	30,00	0,00	0,04	133,50	14,50	141,00	0,13	0,00	0,00	8,20	11	2004
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	0,19	152,20	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	3,00	382	2015
Печенье в 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	0,00		
	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20		
Итого за прием пищи:	587	20,6	30,3	93,5	733,1	0,18	4,70	104,20	0,00	0,83	426,80	82,00	424,80	3,33	1,50	178,30	63,00		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	250/5	3,5	5,4	11,4	109,4	0,10	5,40	0,20	0,20	0,20	32,00	21,10	67,70	1,20	0,40	406,80	75,80	97	2015
Бризоль Хрустящая	100	26,0	27,0	3,6	383,2	0,00	0,60	53,20	0,30	0,30	346,80	26,90	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	тгк	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	20	0,3	0,0	2,0	10,0	0,00	0,85	2,80	0,00	0,00	2,00	0,00	9,95	0,15	0,00	0,00	0,00	306	2015
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,4	48,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,30	24,40	1,10	0,30	38,10	1,60		
Кеес творожный	70	4,5	8,0	31,4	215,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	823	41,6	45,2	104,3	1 021,9	0,29	10,85	56,20	0,50	0,50	404,61	82,30	454,17	7,48	4,07	633,80	142,43		
Всего за день:		62,2	75,5	197,8	1 755,0	0,47	15,55	160,40	0,50	1,33	831,41	164,30	878,97	10,81	5,57	812,10	205,43		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат социального питания»
ИНН 7602068803
г. Ярославль

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углев-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			
Завтрак																				
	90	14,3	17,6	11,9	262,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	15,20	24,20	155,00	2,50	0,20	45,50	24,80	ТТК 63144	
	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302	2015
	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00		
	500	20,3	22,7	88,3	639,5	0,03	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																				
	250/15	6,8	3,2	15,8	120,9	0,00	0,90	0,20	0,00	0,00	0,00	29,20	13,40	54,00	0,90	0,60	107,10	72,40	111	2015
	250	14,6	12,5	27,5	295,9	0,30	13,90	13,50	0,00	0,20	0,00	39,70	52,70	200,10	2,70	0,80	933,00	64,90	259/ТТК	2015
	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
	200	0,5	0,2	26,4	116,4	0,00	44,00	0,10	0,00	0,00	0,00	21,00	7,10	13,10	0,60	0,00	89,10	0,00	348	2015
	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	33,10	1,50	0,50	51,70	2,10		
	70	0,0	0,0	0,0	38,0	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	ТТК	
	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00		
	983	26,0	16,8	92,3	653,0	0,50	111,94	13,80	0,00	0,20	0,00	140,05	103,41	332,96	6,32	1,90	1 335,90	139,40		
Итого за прием пищи:																				
		46,3	39,5	180,5	1 292,5	0,53	120,27	13,80	0,00	0,55	0,00	182,66	167,11	597,07	10,38	3,13	1 448,70	225,89		
Всего за день:																				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев. олы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д6, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Завтрак																			
	150/50	25,4	24,2	56,0	544,5	0,29	1,27	140,50	0,00	0,58	304,06	48,91	365,20	1,85	1,38	0,00	11,19	223	2015
	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
	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20		
	530	26,0	24,5	82,8	658,6	0,29	3,60	140,50	0,00	0,58	334,86	62,71	384,60	4,23	1,58	178,30	12,39		
Обед																			
	250/10	6,2	5,8	12,4	134,6	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	49,60	28,10	84,40	1,90	0,50	331,80	85,50	82	2015
	50/50	14,4	15,1	3,8	226,8	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	19,20	18,10	131,80	2,10	0,10	51,30	80,70	246	2015
	150	8,6	6,1	38,5	243,2	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,77	135,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60	302	2015
	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015
	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50		
	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		
	825	36,1	41,2	161,9	1 176,9	0,37	12,20	0,20	0,00	0,00	108,37	197,89	465,50	11,27	2,59	444,30	226,70		
	Итого за прием пищи:	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		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602068300

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углев. оль, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д ₀ мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг	I, мг
Завтрак																			
	100	23,4	17,5	6,2	286,3	0,10	0,60	0,20	0,60	0,20	28,90	16,50	162,80	1,80	2,20	215,70	50,60	ТТК	
Бризоль из кур																			
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	2,35	2,02	6,04	0,11	0,00	0,00	0,00	306	2015	
Батон йодированный	20	1,7	0,6	11,3	57,6	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	7,30	18,70	0,40	0,20	28,80	0,80			
200/15/5																			
Чай с лимоном		0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	377	2015
Итого за прием пищи:	500	28,7	22,9	53,6	546,8	0,18	20,50	0,20	0,60	0,28	87,80	59,76	282,18	4,11	3,15	278,60	108,01		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей	250/20	10,7	12,5	9,0	203,4	0,00	12,00	0,20	0,00	0,10	50,40	29,60	119,60	2,20	0,40	302,50	73,80	88	2015
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	37,20	46,00	173,00	2,10	1,00	154,90	130,70	291	2015
Помидор свежий	60	0,8	0,2	2,4	15,7	0,00	15,14	0,00	0,00	0,00	8,35	12,01	15,66	0,52	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Соуска, запеченная в тесте	50/50	6,1	13,3	1,4	150,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	17,50	9,60	77,60	0,90	0,00	116,30	0,60	420	2015
Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,50	54,40	2,20		
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	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	0,32	172,25	131,91	457,26	10,62	2,10	961,70	209,90		
Всего за день:		62,3	63,5	160,2	1 503,9	0,39	61,94	0,90	0,70	0,60	260,05	191,67	739,44	14,73	5,25	1 240,30	317,91		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, 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
Завтрак																			
Сосиска отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	254	2008
Макарона отварные с сыром	170	11,2	8,6	40,2	295,5	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	202,90	19,80	145,20	1,20	1,10	91,00	100,90	309	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	19,1	21,4	68,2	556,4	0,30	38,13	40,10	0,10	0,20	269,20	47,80	253,60	2,78	1,20	382,20	101,60		
Обед																			
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-солнечному	100	17,1	12,9	3,9	207,9	0,10	0,20	0,10	0,40	0,20	38,90	28,90	209,70	1,10	1,00	342,10	232,70	ТТК	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302	2015
Компот из 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	0,00	0,00	0,20	345	2015
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	5,50	25,20	1,20	0,40	39,40	1,60		
Сочень с творогом	70	6,6	11,2	29,4	238,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	829	38,2	32,9	126,8	969,0	0,34	34,70	6,30	0,40	0,57	117,21	103,30	437,41	5,08	3,03	930,80	382,09		
Всего за день:		57,3	54,3	195,0	1 525,4	0,64	72,83	46,40	0,50	0,77	386,41	151,10	691,01	7,86	4,23	1 313,00	483,69		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Витамины								Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, 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	1 884,8	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