



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

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

1 день

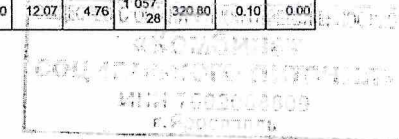
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.4	10.1	39.3	272.1	0.12	0.80	49.84	0.00	0.60	121.01	33.69	142.14	0.60	0.70	0.00	50.44	0.00	0.00	175	2015	
Бутерброд с сыром	20/20	6.7	5.8	10.3	121.2	0.00	0.20	46.00	0.00	0.10	204.40	16.60	139.00	0.50	0.80	45.20	0.70	0.00	0.00	3	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	0.00	0.00			
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	
Блишечик с вишневым фаршем	70	4.2	5.0	27.1	170.0	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	тк		
Итого за прием пищи:	555	17.8	21.5	102.0	675.8	0.22	1.17	128.85	0.10	0.70	401.64	76.17	376.06	2.53	2.21	71.40	79.12	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	9.1	7.4	17.0	182.5	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	50.86	3.50	146.25	2.13	0.25	0.00	54.13	0.00	0.00	97	2015	
Тефтели мясные с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	169.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	тк		
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015	
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	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			
Выпечное изделие	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	тк		
Итого за прием пищи:	969	29.9	35.6	141.4	1 035.0	0.34	30.50	66.00	0.10	0.30	152.58	58.90	347.95	11.93	1.65	493.60	217.43	0.00	0.00			
Всего за день:		47.8	57.0	243.4	1 710.8	0.56	31.67	194.85	0.20	1.00	554.22	135.07	724.01	14.46	3.86	565.20	296.55	0.00	0.00			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Котлета рыбная	90	10.9	7.5	7.2	143.8	0.08	0.49	0.00	0.06	0.08	24.30	23.57	140.86	0.89	0.73	240.41	118.83	0.00	0.00	тк		
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.77	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	0.00	0.00	312	2015	
Овощи натуральные свежие	40	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	2.76	0.00	0.00	0.00	6.78	5.74	12.07	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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	32.80	0.90	0.00	0.00			
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	
Оладьи	35	2.1	2.4	14.0	86.0	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	тк		
Итого за прием пищи:	585	19.2	17.0	76.8	540.8	0.19	27.23	0.00	0.08	0.19	96.45	75.59	291.17	3.23	1.93	273.21	194.65	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.3	12.4	97.0	0.00	8.00	0.20	0.00	0.00	47.60	23.50	45.50	1.30	0.50	331.90	85.50	0.00	0.00	82	2015	
Винегрет куриный	100	22.3	16.6	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	тк		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	7.2	45.5	266.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	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	0.00	0.00			
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	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	0.00			
Итого за прием пищи:	806	39.7	36.1	131.5	1 021.0	0.51	9.30	0.40	0.40	0.32	133.08	230.60	505.50	10.60	4.99	609.60	205.06	0.10	0.00			
Всего за день:		59.0	53.0	208.3	1 561.7	0.70	36.53	0.40	0.48	0.51	229.53	306.19	796.67	13.83	6.92	882.81	399.71	0.10	0.00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.8	20.5	2.7	295.4	0.10	0.20	34.40	2.70	0.50	104.10	16.10	210.50	2.30	1.50	225.00	78.80	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	6.80	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	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	
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	560	17.1	28.9	44.6	539.1	0.10	3.43	74.40	2.90	0.50	149.40	41.40	256.30	5.88	1.90	500.70	81.10	0.10	0.00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00	88	2015	
Глив со свиной	250	15.3	20.6	54.1	480.2	0.10	2.10	0.60	0.00	0.10	46.60	57.70	216.40	2.60	1.30	193.90	163.20	0.00	0.00	265	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	
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	0.00	0.00			
Хачапури с сыром	80	11.7	8.8	32.7	257.3	0.12	0.22	52.88	0.22	0.15	248.49	32.15	210.70	1.41	0.96	32.98	1.60	0.00	0.00	533	2003	
Итого за прием пищи:	815	30.1	34.0	117.5	915.6	0.22	14.35	53.68	0.22	0.25	356.19	115.55	489.00	6.19	2.66	556.58	239.70	0.00	0.00			
Всего за день:		47.2	62.9	162.1	1454.7	0.32	17.78	128.08	3.12	0.75	505.59	156.95	745.30	12.07	4.76	1057.28	320.80	0.10	0.00			



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00	тпк	
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015
Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.00	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2015
Бутерброд с сыром	10/20	3.9	2.9	10.3	86.6	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	89.00	9.90	64.10	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00	3	2004
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
Итого за прием пищи:	585	23.7	28.7	87.1	726.7	0.10	15.63	28.80	0.10	0.10	164.30	58.40	267.20	4.98	1.30	352.50	148.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	255	5.2	2.6	19.8	123.8	0.10	9.60	0.20	0.00	0.10	30.70	30.00	70.20	1.30	0.50	677.20	76.40	0.00	0.00	97	2015
Бризоль Хрустящая	100	26.0	26.9	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	тпк	
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	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	302	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
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		
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	26.70	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	809	39.0	35.5	103.0	911.5	0.24	10.23	53.40	0.30	0.70	404.55	100.74	508.86	5.19	4.80	931.60	198.02	0.10	0.00		
Всего за день:		62.7	64.2	190.1	1 638.2	0.34	25.86	82.20	0.40	0.80	568.85	159.14	776.06	10.07	6.10	1 294.10	346.02	0.10	0.00		



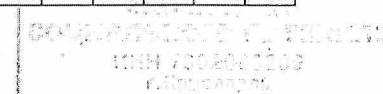
5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																						
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	25.8	10.1	13.0	264.9	0.00	0.20	26.80	0.10	0.20	177.30	28.30	241.50	0.90	0.60	170.90	1.10	0.00	0.00	223	2015	
Выпечное изделие	60	5.5	6.1	34.4	214.3	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	12.40	7.70	45.80	0.50	0.30	67.60	29.50	0.00	0.00	424	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	0.00	0.00	376	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	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	560	31.9	16.7	70.1	680.3	0.10	13.23	26.80	0.20	0.20	221.60	47.80	304.40	4.58	1.10	599.90	33.20	0.00	0.00			
Обед																						
Рассольник Ленинградский	250	2.3	4.6	17.0	119.7	0.10	6.70	0.20	0.00	0.10	32.90	25.80	86.60	1.20	0.30	486.80	84.50	0.00	0.00	96	2015	
Котлета куриная	100	13.6	19.3	10.4	267.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	26.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	тпк		
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.77	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	0.00	0.00	312	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	
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00			
Батон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.80	0.60	0.20	36.70	1.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	803	24.2	31.6	93.7	773.6	0.41	31.68	23.30	0.00	0.31	132.47	101.28	375.94	6.21	2.10	625.00	186.92	0.00	0.00			
Всего за день:		56.1	48.2	163.8	1353.9	0.51	44.91	49.90	0.20	0.51	354.07	149.08	680.34	10.79	3.20	1224.90	222.12	0.00	0.00			

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ИНН 7602060000
г. Ярославль

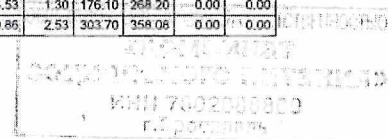
6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.3	7.3	39.2	260.5	0.10	0.70	27.80	0.10	0.10	145.30	33.20	148.90	0.50	1.00	232.60	52.40	0.00	0.00	182	2015	
Бутерброд с маслом	12/20	1.6	9.3	10.5	131.7	0.00	0.00	48.00	0.20	0.00	7.30	6.60	20.60	0.40	0.10	28.00	0.70	0.00	0.00	1	2015	
Каша с молоком витаминизированная	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	
Бутерброд с сыром	15/20	5.4	4.5	10.3	104.0	0.00	0.10	34.50	0.00	0.00	154.40	14.10	108.50	0.50	0.60	40.50	0.70	0.00	0.00	3	2015	
Оладьи 1 шт	35	2.1	2.4	14.0	86.0	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	тпк		
Итого за прием пищи:	557	19.5	27.0	91.6	701.2	0.16	2.40	134.70	0.30	0.29	459.20	75.20	402.60	1.90	2.30	301.10	56.80	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	260	4.5	6.3	20.8	159.0	0.10	6.60	0.20	0.00	0.10	31.20	25.40	74.70	1.40	0.50	504.90	84.80	0.00	0.00	97	2015	
Тефтели мясные с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	169.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	тпк		
Каша гречневая рассыпчатая	180	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	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	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	0.00	0.00	389	2015	
Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	0.50	51.70	2.10	0.00	0.00			
Выпечное изделие	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	тпк		
Итого за прием пищи:	843	27.7	36.4	131.3	973.4	0.51	12.10	1.30	0.00	0.40	90.71	216.62	448.32	12.40	3.09	556.80	192.66	0.00	0.00			
Всего за день:		47.2	63.4	222.9	1 674.6	0.67	14.50	136.00	0.30	0.69	549.91	291.82	850.92	14.30	5.39	857.90	249.46	0.00	0.00			



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																						
Котлета куриная	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	26.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	тпк		
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	0.00	0.00	312	2015	
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.14	0.00	0.00	0.00	10.13	8.58	18.05	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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	32.80	0.90	0.00	0.00			
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	0.00	0.00	377	2015	
Итого за прием пищи:	555	19.4	25.3	62.0	572.0	0.19	25.82	23.10	0.00	0.19	99.10	76.34	284.99	4.33	1.23	127.60	89.88	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.80	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	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	80.80	0.00	0.00	260	2015	
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015	
Напиток из кураги	200	1.0	0.1	30.2	128.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	348	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			
Кондитерские изделия	70	3.9	8.8	25.8	201.1	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:	826	31.4	37.7	133.7	1 039.7	0.23	6.80	14.90	0.10	0.18	115.60	74.00	292.80	6.53	1.30	176.10	268.20	0.00	0.00			
Всего за день:		50.8	63.0	195.7	1 611.7	0.42	32.62	38.00	0.10	0.37	214.70	150.34	577.79	10.86	2.53	303.70	358.08	0.00	0.00			



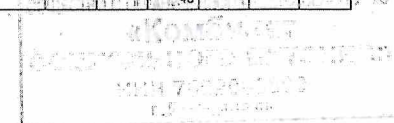
8 день

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	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Блинчик с вишневым фаршем	210	12.5	15.0	81.3	510.1	0.30	0.42	99.63	0.30	0.00	182.19	53.64	225.36	2.25	1.83	0.00	81.84	0.00	0.00	тк		
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	
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:	555	13.1	15.5	109.0	631.2	0.30	13.45	99.63	0.30	0.00	214.09	65.44	242.46	5.43	2.03	361.40	84.44	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/10	4.9	3.8	12.9	109.3	0.00	8.10	6.20	0.00	0.00	56.90	26.10	67.80	1.50	0.80	368.60	87.20	0.00	0.00	82	2015	
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00	тк		
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.8	241.8	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	302	2015	
Овощи натуральные свежие	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.10	25.00	0.20	0.00	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	0.20	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	71.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	7.80	35.70	1.60	0.50	55.80	2.30	0.00	0.00			
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	410	2015	
Итого за прием пищи:	961	32.4	34.8	141.8	1035.6	0.31	34.43	33.60	0.08	0.50	173.96	140.00	445.50	8.33	3.02	771.20	190.64	0.00	0.00			
Всего за день:		45.5	50.3	250.9	1666.8	0.61	47.88	133.23	0.38	0.50	388.05	205.44	687.96	13.76	5.05	1132.60	275.08	0.00	0.00			

Сборник рецептов
№ 1 700100-0000
г. Москва, 2015

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																						
Пудинг творожный с молоком стуженным	150/50	26.0	12.0	54.6	450.4	0.00	0.60	28.20	0.20	0.40	327.30	45.80	340.20	1.20	1.20	403.20	9.90	0.00	0.00	223	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	0.00	0.00			
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	
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:	565	28.1	13.1	92.6	623.9	0.00	13.63	28.20	0.20	0.40	363.60	64.20	374.30	4.78	1.50	790.80	13.20	0.00	0.00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00	86	2015	
Жаркое по-домашнему	250	17.9	19.4	30.4	369.9	0.25	14.55	0.25	0.00	0.25	49.56	58.31	241.14	3.76	0.88	0.00	123.14	0.00	0.00	259	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	
Хлеб ржаной	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.70	40.00	1.80	0.60	62.60	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	4.6	4.7	30.5	183.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.20	38.20	0.50	0.30	56.50	25.10	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	811	27.3	29.1	100.3	776.3	0.45	26.58	0.45	0.00	0.25	125.86	95.11	363.84	7.44	2.18	421.60	224.64	0.00	0.00			
Всего за день:		55.4	42.2	192.9	1 400.2	0.45	40.21	28.65	0.20	0.65	499.46	159.31	736.14	12.22	3.68	1 212.40	237.84	0.00	0.00			



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Биточек "Школьный"	90	12,8	15,7	11,5	252,2	0,00	0,40	5,20	0,00	0,10	15,90	21,10	125,30	1,90	0,20	43,80	24,80	0,00	0,00	тпк		
Макаронные изделия отварные	180	7,5	4,9	48,0	270,8	0,10	0,00	14,90	0,10	0,00	39,50	14,10	56,90	1,40	0,50	86,00	121,00	0,00	0,00	309	2015	
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	0,00	0,00	377	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	0,00	0,00			
Выпечное изделие	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	ттк			
Итого за прием пищи:	556	25,1	31,9	106,9	841,7	0,10	1,20	20,10	0,10	0,10	74,80	48,10	207,60	4,50	0,80	190,30	146,50	0,00	0,00			
Обед																						
Салатка по-домашнему из птицы	250/15	4,4	4,8	9,6	103,9	0,00	5,30	4,80	0,00	0,00	31,70	20,60	65,60	1,00	0,30	325,80	63,10	0,00	0,00	158	2004	
Гуляш из мяса кур	50/50	12,5	11,4	3,6	167,5	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,66	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015	
Пюре картофельное	180	4,0	6,3	26,8	180,5	0,11	23,86	0,00	0,00	0,11	48,56	36,43	113,89	1,32	1,00	0,00	74,62	0,00	0,00	312	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	376	2015		
Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90	0,00	0,00			
Выпечное изделие	50/2	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	0,00	24,00	0,00	0,00	424	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	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	866	28,3	29,8	98,7	782,5	0,92	31,08	42,43	0,00	0,22	153,76	100,26	361,07	6,10	2,76	398,20	216,70	0,00	0,00			
Всего за день:		63,4	61,7	207,6	1 624,2	1,02	32,28	62,53	0,10	0,32	228,56	148,36	568,67	10,60	3,56	588,50	363,20	0,00	0,00			



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	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	525,0	565,9	2037,6	15696,8	5,60	324,24	853,84	5,48	6,10	4 082,94	1 861,70	7 145,86	122,96	45,05	9 109,39	3 068,86	0,30	0,00
Среднее значение за период	52,5	56,6	203,8	1 569,7	0,56	32,42	85,38	0,55	0,61	408,29	186,17	714,59	12,30	4,51	910,94	306,89	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	32,4	54,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	562	850