

"Согласовано"

Начальник лагеря _____

()

" " 20 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор

ООО "Комбинат социального питания"

Иваченко С.В.

" " 20 г.



ООО "Комбинат социального питания"

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

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

Неделя первая 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | | | І, 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 |
| Торжественный 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 лущеным, 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 |
| Зразиль 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 | 188,96 | 47,10 | тлк | |
| 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 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 | | |
| Кекс творожный | 70 | 4,5 | 8,0 | 31,4 | 215,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 831 | 52,9 | 52,6 | 116,7 | 1 186,8 | 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 | 1 721,1 | 0,38 | 19,84 | 111,40 | 0,30 | 0,64 | 804,41 | 169,10 | 895,88 | 10,31 | 5,93 | 1 441,50 | 204,03 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | | | І, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 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 | 3,4 | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 17,1 | 36,2 | 58,7 | 626,7 | 0,28 | 20,30 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 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 | 0,20 | 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 | | |
| 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 756 | 27,0 | 42,2 | 150,2 | 1 096,9 | 0,23 | 6,60 | 12,20 | 0,00 | 0,35 | 93,53 | 75,78 | 311,74 | 5,59 | 1,83 | 487,90 | 204,57 | | |
| Всего за день: | | 44,1 | 78,4 | 208,9 | 1 723,6 | 0,51 | 26,90 | 12,20 | 0,00 | 0,63 | 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 | | | | | | № 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блиnnчики с вишневым фаршем | 225 | 10,1 | 12,8 | 83,3 | 484,5 | 0,30 | 0,45 | 105,90 | 0,30 | 0,00 | 193,65 | 57,00 | 239,55 | 2,40 | 1,95 | 0,00 | 87,00 | тгк 4043833 | |
| Чай с низким содержанием сахара и лимоном | 200/10/8 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 42,0 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2015 |
| Груша | 115 | 0,5 | 0,3 | 11,8 | 54,1 | 0,00 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 курой | 250/20 | 6,5 | 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 | 69,20 | 111 | 2015 |
| Тефтели "Сочные" со сметанно-томатным соусом | 100/50 | 15,1 | 20,7 | 13,6 | 30,8 | 0,00 | 2,20 | 17,50 | 0,00 | 0,10 | 50,70 | 28,40 | 177,70 | 2,50 | 0,30 | 116,40 | 91,50 | тгк 402687 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 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 |
| Напиток из кураги | 200 | 1,0 | 0,1 | 30,2 | 126,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,6 | 0,3 | 8,0 | 41,8 | 0,00 | 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 | 0,00 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 0,10 | 26,20 | 0,70 | | |
| Пицца 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 | 412 | 2015 |
| 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 | | | | | | № 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бризоль из куры | 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 | |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | |
| 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной | 250/20 | 10,8 | 12,5 | 8,9 | 204,0 | 0,00 | 12,00 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 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 | 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 | 0,20 | 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 | | |
| Сосиска, 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 | 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: | 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 | | |
| 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 | | |

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из свинины | 45/45 | 9,6 | 25,4 | 2,6 | 277,9 | 0,23 | 0,79 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 18,00 | 20,14 | 115,77 | 2,03 | 2,59 | 0,00 | 6,30 | 260 | 2015 |
| 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 |
| 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 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 | 0,34 | 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 | 0,04 | 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 | ттк | |
| Шпоре картофельное | 150 | 3,1 | 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 |
| 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 | 0,20 | 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 | 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 | 0,10 | 0,40 | 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 | 1 465,9 | 0,45 | 47,72 | 0,10 | 0,40 | 0,86 | 202,77 | 162,81 | 627,83 | 13,21 | 6,17 | 735,90 | 413,70 | | |

Неделя вторая 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | 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 |
| 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 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 | | |
| Груша | 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 | 0,00 | 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 | ттк | |
| 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 | 0,00 | 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 | 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 | | |
| Кекс творожный | 70 | 4,5 | 8,0 | 31,4 | 215,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | | |

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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | К, мг | І, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 24,80 | ттк 63144 | |
| 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 |
| 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 | | |
| 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 |
| Джем порционный | 20 | 0,0 | 0,0 | 13,6 | 56,4 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 2,80 | 3,20 | 0,10 | 0,00 | 28,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 20,3 | 22,7 | 88,3 | 639,5 | 0,03 | 8,33 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 42,61 | 63,70 | 264,11 | 4,06 | 1,23 | 112,80 | 86,49 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 250/15 | 6,8 | 3,2 | 15,8 | 120,9 | 0,00 | 0,90 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 29,20 | 13,40 | 54,00 | 0,90 | 0,60 | 107,10 | 72,40 | | 2015 |
| Жаркое по-домашнему с курой | 250 | 14,6 | 12,5 | 27,5 | 295,9 | 0,30 | 13,90 | 13,50 | 0,00 | 0,20 | 39,70 | 52,70 | 200,10 | 2,70 | 0,80 | 933,00 | 64,90 | 259/ттк | 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 шиповника | 200 | 0,5 | 0,2 | 26,4 | 116,4 | 0,00 | 44,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 7,10 | 13,10 | 0,60 | 0,00 | 89,10 | 0,00 | 348 | 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 | | |
| Слойка с ветчиной и сыром | 70 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ттк | |
| Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 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: | 983 | 26,0 | 16,8 | 92,3 | 653,0 | 0,50 | 111,94 | 13,80 | 0,00 | 0,20 | 140,05 | 103,41 | 332,96 | 6,32 | 1,90 | 1 335,90 | 139,40 | | |
| Всего за день: | | 46,3 | 39,5 | 180,5 | 1 292,5 | 0,53 | 120,27 | 13,80 | 0,00 | 0,55 | 182,66 | 167,11 | 597,07 | 10,38 | 3,13 | 1 448,70 | 225,89 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | | | К, мг | І, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный с молоком сгущенным | 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 |
| 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 |
| Груша | 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: | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной | 250/10 | 6,2 | 5,8 | 12,4 | 134,6 | 0,00 | 8,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 49,60 | 28,10 | 84,40 | 1,90 | 0,50 | 331,80 | 85,50 | 82 | 2015 |
| Гуляш из отварной говядины | 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 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 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 |
| Напиток из смеси свежих плодов с/м | 200 | 0,3 | 0,1 | 34,8 | 143,0 | 0,02 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 16,70 | 7,80 | 7,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 343 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 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 | | |
| 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 825 | 36,1 | 41,2 | 161,9 | 1 176,9 | 0,37 | 12,20 | 0,20 | 0,00 | 0,20 | 108,37 | 197,89 | 465,50 | 11,27 | 2,59 | 444,30 | 226,70 | | |
| Всего за день: | | 62,0 | 65,7 | 244,7 | 1 835,4 | 0,66 | 15,80 | 140,70 | 0,00 | 0,78 | 443,23 | 260,60 | 850,10 | 15,50 | 4,17 | 622,60 | 239,09 | | |

4 день

| 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 20,3 | 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 | 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 | 306 | 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 | 0,00 | | |
| 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 | 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, говядиной | 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 |
| 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 | 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 | 17,30 | 23,40 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 349 | 2015 |
| Сосиска, 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 | 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 | 333,60 | 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 | 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 |
| 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 |
| Макаронные изделия 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 | 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 | тгк | |
| 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 | | | 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 | 1 884,8 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| Лагерь 7-11 | 543 | 874 |

"Согласовано"

Директор МОУ СПИ № _____

_____ (_____)

" ____ " ____ 20 ____ г.

"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 12-18 лет.

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

Неделя первая 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 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 |
| Горячий бутерброд с ветчиной и сыром | 52 | 9,5 | 9,5 | 12,8 | 176,0 | 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 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,5 | 3,2 | 17,7 | 119,9 | 0,0 | 0,6 | 13,2 | 0,0 | 0,1 | 121,5 | 20,2 | 95,1 | 0,5 | 0,4 | 184,0 | 9,9 | 379 | 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 | 2,6 | 0,2 | 333,6 | 2,4 | | |
| Итого за прием пищи: | 572 | 18,6 | 16,5 | 73,7 | 534,3 | 0,0 | 13,2 | 55,9 | 0,0 | 0,2 | 389,7 | 70,8 | 367,4 | 3,6 | 1,4 | 703,0 | 62,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс) | 270 | 9,4 | 6,4 | 19,8 | 175,0 | 0,3 | 4,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 44,0 | 37,0 | 112,2 | 2,6 | 0,9 | 541,2 | 74,4 | 102 | 2015 |
| Бризоль Хрустящая | 100 | 26,0 | 27,0 | 3,6 | 383,2 | 0,0 | 0,6 | 53,2 | 0,3 | 0,3 | 346,8 | 26,9 | 301,1 | 1,3 | 2,8 | 188,9 | 47,1 | ТТК | |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,3 | 6,0 | 35,2 | 224,2 | 0,1 | 0,0 | 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 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 576 | 2004 |
| Напиток из смеси свежих плодов с/м | 200 | 0,3 | 0,1 | 34,8 | 143,0 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,7 | 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 | 4,7 | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 968 | 49,4 | 45,0 | 114,7 | 1177,6 | 0,5 | 33,8 | 53,4 | 0,3 | 0,3 | 434,7 | 127,0 | 529,0 | 8,6 | 4,8 | 781,8 | 148,0 | | |
| Всего за день: | | 68,0 | 61,5 | 188,4 | 1711,9 | 0,5 | 47,0 | 109,3 | 0,3 | 0,6 | 824,4 | 197,8 | 896,4 | 12,2 | 6,2 | 1484,8 | 210,4 | | |

2 день

| Прим 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиска отварная | 100 | 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 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 165,0 | 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 | 5,4 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 2,0 | 6,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 306 | 2015 |
| Батон йодированный | 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 | 0,7 | | |
| Чай с лимоном | 200/15/10 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 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 |
| Печенье в асс. | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 17,7 | 37,3 | 62,9 | 654,8 | 0,3 | 24,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 97,0 | 62,3 | 274,5 | 3,7 | 1,0 | 246,2 | 68,9 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясом (конс) | 255 | 2,5 | 3,7 | 13,3 | 97,0 | 0,1 | 6,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 27,8 | 23,0 | 57,3 | 1,0 | 0,4 | 467,5 | 74,5 | 97 | 2015 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 50/50 | 15,3 | 21,1 | 5,4 | 294,0 | 0,0 | 1,0 | 12,0 | 0,0 | 0,1 | 35,1 | 19,6 | 147,9 | 2,1 | 0,3 | 68,9 | 82,6 | 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 | 30,6 | 93,5 | 0,7 | 1,0 | 0,0 | 73,0 | 302 | 2015 |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки) | 200 | 0,3 | 0,0 | 28,8 | 118,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 6,3 | 11,6 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 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 | 4,5 | 4,8 | 21,8 | 1,0 | 0,3 | 34,0 | 1,4 | | |
| Слойка с конфитюром | 60 | 14,7 | 20,6 | 19,6 | 337,5 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 2,1 | 0,3 | 45,1 | 9,4 | 148,3 | 1,9 | 1,1 | 135,9 | 19,2 | | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 38,8 | 50,8 | 120,5 | 1134,0 | 0,2 | 7,9 | 12,4 | 2,1 | 0,7 | 143,9 | 93,7 | 480,4 | 7,6 | 3,1 | 706,3 | 250,7 | | |
| Всего за день: | | 56,5 | 88,1 | 183,4 | 1788,8 | 0,5 | 31,9 | 12,4 | 2,1 | 1,0 | 240,9 | 156,0 | 754,9 | 11,3 | 4,1 | 952,5 | 319,6 | | |

3 день

| Прим 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блинчики с вишневым фаршем | 225 | 10,1 | 12,8 | 83,3 | 484,5 | 0,3 | 0,5 | 105,9 | 0,3 | 0,0 | 193,7 | 57,0 | 239,6 | 2,4 | 2,0 | 0,0 | 87,0 | тлк | |
| 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 | 13,8 | 18,4 | 2,3 | 0,2 | 178,3 | 1,2 | | |
| Итого за прием пищи: | 558 | 10,7 | 13,1 | 105,1 | 580,6 | 0,3 | 7,5 | 105,9 | 0,3 | 0,0 | 229,8 | 73,2 | 262,4 | 5,1 | 2,2 | 178,3 | 88,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 250/20 | 6,5 | 7,0 | 52,0 | 152,0 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 32,3 | 18,0 | 52,8 | 0,7 | 0,5 | 0,0 | 69,2 | 111 | 2015 |
| Тефтели Сочные 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 | 16,4 | 86,9 | 1,3 | 0,3 | 0,0 | 37,8 | тлк | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,3 | 7,3 | 46,4 | 293,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 17,8 | 163,0 | 244,7 | 5,5 | 1,8 | 0,0 | 69,4 | 302 | 2015 |
| Напиток из кураги | 200 | 1,0 | 0,1 | 30,2 | 126,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 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 | | |
| Пицца Школьная | 110 | 13,3 | 14,2 | 39,7 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 930 | 39,9 | 40,5 | 183,2 | 1123,8 | 0,5 | 3,3 | 22,5 | 0,1 | 0,2 | 244,1 | 239,3 | 590,8 | 10,2 | 3,5 | 140,6 | 179,0 | | |
| Всего за день: | | 50,5 | 53,6 | 288,3 | 1704,4 | 0,8 | 10,8 | 128,4 | 0,4 | 0,2 | 473,8 | 312,5 | 853,2 | 15,3 | 5,7 | 318,9 | 267,2 | | |

4 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 | | | І, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бризоль куриная | 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 | 50.6 | тк | |
| 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 | 309 | 2015 |
| 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 | 0.5 | 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 | 2015 |
| 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 | 51.5 | 231.5 | 3.9 | 2.9 | 248.5 | 73.1 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи 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 | 2015 |
| 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 | 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 | 0.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 576 | 2004 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 133.0 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 32.4 | 17.5 | 23.4 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 349 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 33 | 2.1 | 0.4 | 11.0 | 57.4 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 5.9 | 6.3 | 28.7 | 1.3 | 0.4 | 44.9 | 1.9 | | |
| Батон йодированный | 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 | 0.7 | | |
| Хачапури с сыром | 60.0 | 8.8 | 6.7 | 24.3 | 193.0 | 0.1 | 0.2 | 39.8 | 0.2 | 0.1 | 186.7 | 24.0 | 158.0 | 1.0 | 0.8 | 24.8 | 1.2 | 533 | 2003 |
| Мандарин | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 983 | 36.0 | 31.9 | 141.3 | 1024.4 | 0.2 | 77.7 | 40.5 | 0.2 | 0.3 | 364.4 | 157.6 | 533.3 | 8.3 | 2.7 | 708.3 | 208.5 | | |
| Всего за день: | | 71.9 | 64.3 | 227.9 | 1819.3 | 0.4 | 78.4 | 40.7 | 0.8 | 0.5 | 415.7 | 209.1 | 764.8 | 12.2 | 5.6 | 956.8 | 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 | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | | | І, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш 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 | 128.6 | 2.3 | 2.9 | 0.0 | 7.0 | 260 | 2015 |
| 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 | 93.5 | 0.7 | 1.0 | 0.0 | 73.0 | 302 | 2015 |
| Батон йодированный | 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 | 0.7 | | |
| 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 | 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 | 2.6 | 0.2 | 333.6 | 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 | 70.6 | 255.1 | 6.2 | 4.2 | 359.8 | 83.1 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом | 255 | 1.8 | 4.9 | 10.9 | 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 | 2015 |
| Рыба по-солнечному | 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 | тк | |
| Пюре картофельное | 180 | 3.7 | 5.8 | 24.5 | 165.0 | 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 |
| 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 | 2015 |
| 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 | | |
| Соус с творогом | 70 | 6.6 | 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 | 32.7 | 0.1 | 0.4 | 0.4 | 141.1 | 96.9 | 407.4 | 5.3 | 2.9 | 403.3 | 369.6 | | |
| Всего за день: | | 49.2 | 69.8 | 168.7 | 1514.8 | 0.6 | 45.6 | 0.1 | 0.4 | 0.8 | 202.2 | 167.5 | 662.5 | 11.5 | 7.1 | 763.1 | 452.7 | | |

Неделя вторая 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 | | | I, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 50,6 | 175 | 2015 |
| Горячий бутерброд с ветчиной и сыром | 52 | 9,5 | 9,5 | 12,8 | 176,0 | 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 |
| Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 119,0 | 0,1 | 1,6 | 24,4 | 0,0 | 0,2 | 152,2 | 21,3 | 124,6 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 3,0 | 382 | 2015 |
| Печенье в асс. | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 587 | 20,6 | 30,3 | 93,5 | 733,1 | 0,2 | 4,7 | 104,2 | 0,0 | 0,8 | 426,8 | 82,0 | 424,8 | 3,3 | 1,5 | 178,3 | 63,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 32,0 | 21,1 | 67,7 | 1,2 | 0,4 | 406,8 | 75,8 | 97 | 2015 |
| Бризоль хрустящая | 100 | 26,0 | 27,0 | 3,6 | 383,2 | 0,0 | 0,6 | 53,2 | 0,3 | 0,3 | 346,8 | 26,9 | 301,1 | 1,3 | 2,8 | 188,9 | 47,1 | ТТК | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,4 | 31,6 | 201,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 25,2 | 44,4 | 1,3 | 0,5 | 0,0 | 21,5 | 309 | 2015 |
| Кукуруза консервированная отварная | 15 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 7,5 | 0,0 | 0,6 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 7,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 306 | 2015 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,2 | 88,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 389 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 32 | 2,1 | 0,4 | 10,7 | 55,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 6,1 | 27,8 | 1,3 | 0,4 | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 852 | 42,9 | 46,2 | 110,4 | 1060,0 | 0,3 | 10,6 | 55,5 | 0,5 | 0,5 | 405,9 | 87,3 | 462,5 | 7,9 | 4,2 | 639,2 | 146,2 | | |
| Всего за день: | | 63,5 | 76,5 | 203,9 | 1793,1 | 0,5 | 15,3 | 159,7 | 0,5 | 1,3 | 832,7 | 169,3 | 887,3 | 11,2 | 5,7 | 817,5 | 209,2 | | |

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 | | | I, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шницель из свинины | 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 | ТТК | |
| Рис отварной | 200 | 4,8 | 5,6 | 49,7 | 269,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 7,1 | 33,8 | 103,2 | 0,8 | 1,1 | 0,0 | 80,6 | 302 | 2015 |
| Батон йодированный | 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 | 376 | 2015 |
| Джем порционный | 20 | 0,0 | 0,0 | 13,6 | 56,4 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 2,8 | 3,2 | 0,1 | 0,0 | 28,0 | 0,0 | | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 23,1 | 26,1 | 101,9 | 737,0 | 0,0 | 8,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 46,4 | 74,8 | 307,3 | 4,6 | 1,5 | 67,3 | 107,7 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 250/15 | 6,8 | 3,2 | 15,8 | 120,9 | 0,0 | 0,9 | 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 курой | 250 | 14,6 | 12,5 | 27,5 | 295,9 | 0,3 | 13,9 | 13,5 | 0,0 | 0,2 | 39,7 | 52,7 | 200,1 | 2,7 | 0,8 | 933,0 | 64,9 | 259/ТТК | 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 | 26,2 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 576 | 2004 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | 0,2 | 26,4 | 116,4 | 0,0 | 44,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 7,1 | 13,1 | 0,6 | 0,0 | 89,1 | 0,0 | 348 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 33 | 2,2 | 0,4 | 11,0 | 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 | 30,2 | 294,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 30,2 | 27,0 | 126,4 | 1,8 | 0,0 | 116,3 | 0,6 | 420 | 2015 |
| Мандарин | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 1048 | 36,5 | 31,6 | 122,3 | 949,6 | 0,7 | 122,1 | 13,8 | 0,1 | 0,3 | 174,9 | 137,6 | 465,4 | 8,2 | 1,8 | 1445,4 | 139,7 | | |
| Всего за день: | | 59,5 | 57,7 | 224,2 | 1686,5 | 0,7 | 130,5 | 13,8 | 0,1 | 0,8 | 221,3 | 212,4 | 772,7 | 12,8 | 3,3 | 1512,7 | 247,4 | | |

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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2,6 | 0,2 | 333,6 | 2,4 | | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 29,7 | 13,5 | 85,3 | 605,7 | 0,0 | 12,7 | 31,9 | 0,3 | 0,6 | 382,9 | 60,6 | 388,1 | 4,2 | 1,5 | 766,0 | 13,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 с/м | 200 | 0,3 | 0,1 | 34,8 | 143,0 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,7 | 7,8 | 7,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 343 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 27 | 1,8 | 0,3 | 9,0 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | 0,3 | 36,7 | 1,5 | | |
| Батон йодированный | 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 | 0,7 | | |
| Пирожное песочное | 70 | 3,6 | 13,6 | 57,4 | 351,0 | 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: | 877 | 37,5 | 42,3 | 178,9 | 1256,8 | 0,4 | 12,2 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 113,6 | 243,8 | 519,0 | 12,2 | 3,0 | 446,0 | 245,4 | | |
| Всего за день: | | 67,2 | 55,8 | 264,2 | 1862,5 | 0,4 | 24,9 | 32,1 | 0,3 | 0,8 | 496,5 | 304,4 | 907,1 | 16,4 | 4,5 | 1212,0 | 258,6 | | |

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бризоль из курицы | 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 | 50,6 | тгк | |
| Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,4 | 164,3 | 0,1 | 21,7 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 44,2 | 33,2 | 103,5 | 1,2 | 0,9 | 0,0 | 67,9 | 312 | 2015 |
| Чай с лимоном | 200/15/5 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 62,6 | 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 |
| Зелёный горошек консервированный отварной | 20 | 0,7 | 0,0 | 1,1 | 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 |
| Батон йодированный | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 30,3 | 24,2 | 62,3 | 598,6 | 0,2 | 25,1 | 0,2 | 0,6 | 0,3 | 99,3 | 69,9 | 312,3 | 4,6 | 3,3 | 289,1 | 119,6 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 302,5 | 73,8 | 88 | 2015 |
| Плов со свиной | 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 | 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 | 26,2 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 576 | 2004 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 32,0 | 133,0 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 32,4 | 17,5 | 23,4 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 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 | | |
| Гречка | 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 | | |
| Булочка с конфитуром | 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 |
| Итого за прием пищи: | 961 | 28,1 | 24,5 | 137,0 | 906,7 | 0,2 | 41,9 | 8,7 | 0,0 | 0,2 | 166,8 | 137,5 | 382,1 | 9,3 | 2,0 | 730,2 | 207,3 | | |
| Всего за день: | | 58,4 | 48,7 | 199,3 | 1505,3 | 0,4 | 67,0 | 8,9 | 0,6 | 0,5 | 266,1 | 207,4 | 694,4 | 13,9 | 5,3 | 1019,3 | 326,9 | | |

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 | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | | | І, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиска отварная | 50 | 5,5 | 12,0 | 0,2 | 130,5 | 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 отварные с сыром | 170 | 11,2 | 8,6 | 40,2 | 295,5 | 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 йодированный | 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 | 376 | 2015 |
| Мандарин | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 19,9 | 21,7 | 73,3 | 582,6 | 0,3 | 38,1 | 40,1 | 0,1 | 0,2 | 271,4 | 51,1 | 262,1 | 3,0 | 1,3 | 395,3 | 102,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский с курой, сметаной | 250/10/10 | 5,5 | 4,1 | 17,5 | 132,0 | 0,1 | 6,8 | 6,2 | 0,0 | 0,1 | 42,2 | 28,2 | 88,9 | 1,4 | 0,6 | 523,5 | 86,2 | 96 | 2015 |
| Рыба по-солнечному | 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 | тлк | 2015 |
| Рис отварной | 180 | 4,3 | 5,1 | 44,8 | 243,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 6,4 | 30,5 | 93,1 | 0,7 | 1,0 | 0,0 | 72,7 | 302 | 2015 |
| Компот из черной смородины | 200 | 0,5 | 0,1 | 28,9 | 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 | 345 | 2015 |
| Хлеб ржаной | 37 | 2,4 | 0,4 | 12,4 | 64,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 7,0 | 32,2 | 1,5 | 0,4 | 50,3 | 2,1 | | |
| Батон йодированный | 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 | 0,7 | | |
| Сочень с творогом | 70 | 6,6 | 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: | 877 | 37,9 | 34,4 | 147,2 | 1060,7 | 0,4 | 34,6 | 6,3 | 0,4 | 0,6 | 122,3 | 114,6 | 459,3 | 5,8 | 3,1 | 942,1 | 394,6 | | |
| Всего за день: | | 57,8 | 56,1 | 220,5 | 1643,3 | 0,7 | 72,7 | 46,4 | 0,5 | 0,8 | 393,7 | 165,7 | 721,4 | 8,8 | 4,4 | 1337,4 | 496,6 | | |

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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | І, 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 за период | 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 в меню за период в % от рекомендуемых | 14 | 33 | 53 | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 | 568 | 917 |