

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" ____ " ____ 20 ____ г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"
Ивченко С.В.
"14" 03 2012



Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования возрастной группы 11-14 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	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	0.90	191.60	49.20	0.00	0.00	175	2015	
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015	
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	586	16.4	17.2	80.7	570.4	0.16	16.00	81.70	0.20	0.89	348.30	79.50	430.80	4.90	2.50	592.30	55.90	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	255	6.5	6.4	16.6	161.9	0.13	5.76	0.00	0.00	0.08	43.41	36.89	98.49	2.26	0.38	0.00	65.11	0.00	0.00	102	2015	
Бризоль Хрустящая	100	26.0	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		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	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			
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	
Кондитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	804	45.1	45.6	121.6	1 124.4	0.34	10.36	65.70	0.40	0.58	442.31	89.09	486.09	8.66	3.98	299.90	214.61	0.10	0.00			
Всего за день:		61.5	62.8	202.3	1 694.8	0.50	26.36	147.40	0.60	1.47	790.61	168.59	916.89	13.56	6.48	892.20	270.51	0.10	0.00			

2 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																						
Шницель из свинины рубленный	90	12.5	21.4	11.8	288.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	15.80	24.90	157.30	2.50	0.20	44.10	24.80	0.00	0.00	тк		
Пюре картофельное	150	3.3	2.6	21.9	127.5	0.20	10.40	8.20	0.00	0.10	37.60	29.40	84.30	1.20	0.60	762.00	40.40	0.00	0.00	312	2015	
Овощи натуральные соленные	35	0.4	0.0	0.8	4.0	0.00	2.35	0.00	0.00	0.00	5.91	5.11	10.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	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	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	645	19.1	25.3	73.3	599.2	0.20	15.58	8.20	0.00	0.20	99.21	84.71	299.23	6.88	1.20	1 046.90	67.60	0.00	0.00			
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	0.00	0.00	111	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	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015	
Хлеб ржаной	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
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	0.00	0.00	343	2015	
Выпечное изделие	75	10.9	10.9	28.4	256.2	0.10	0.20	49.70	0.20	0.10	229.80	17.80	181.80	0.90	1.20	84.70	26.40	0.00	0.00	533	2003	
Итого за прием пищи:	831	40.3	42.7	169.6	1 101.3	0.52	5.40	49.70	0.20	0.32	320.21	201.02	597.78	10.40	3.69	187.20	235.43	0.00	0.00			
Всего за день:		59.4	68.0	242.9	1 700.4	0.72	20.98	57.90	0.20	0.52	419.42	285.73	897.01	17.28	4.89	1 234.10	303.03	0.00	0.00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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																						
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.5	19.3	2.8	271.1	0.10	0.20	30.90	2.60	0.50	102.90	15.80	205.90	2.20	1.40	222.00	70.20	0.10	0.00	210	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	
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	15	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:	537	19.3	31.7	36.0	538.3	0.10	13.33	101.90	2.80	0.50	242.10	39.20	304.60	5.88	2.10	620.90	73.50	0.10	0.00			
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	0.00	0.00	96	2015	
Тефтели мясные с соусом	100/50	12.6	29.2	21.0	316.0	0.40	1.60	29.40	0.00	2.00	39.20	31.40	155.40	1.60	0.40	0.00	137.80	0.00	0.00	тпк		
Картофель отварной	150	3.1	4.9	24.6	159.8	0.20	12.00	16.10	0.10	0.10	15.30	31.10	80.00	1.40	0.50	853.00	11.50	0.00	0.00	125	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			
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	
Кондитерское изделие	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:	899	30.4	47.5	115.3	943.2	0.80	20.53	51.70	0.10	2.20	115.80	100.50	374.30	6.18	2.10	1 448.50	238.20	0.00	0.00			
Всего за день:		49.7	79.2	151.3	1 481.5	0.90	33.86	153.60	2.90	2.70	357.90	139.70	678.90	12.06	4.20	2 069.40	311.70	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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Котлета из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	тпк		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	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	0.00	0.00			
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
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:	511	25.8	26.6	80.9	697.7	0.20	1.93	58.10	0.10	0.70	141.70	50.90	353.20	3.68	1.40	171.70	128.80	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4.6	2.5	12.5	93.1	0.00	8.10	0.20	0.00	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	82	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	220	8.9	8.4	36.4	258.3	0.20	17.70	0.20	0.00	0.10	43.00	54.70	167.20	2.80	0.90	1 320.80	115.60	0.00	0.00	тпк		
Овощи натуральные свежие	60	0.4	0.0	1.2	6.5	0.00	4.19	0.00	0.00	0.00	10.29	8.72	18.32	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Хлеб ржаной	37	2.4	0.4	12.4	64.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	7.00	32.20	1.50	0.40	50.30	2.10	0.00	0.00			
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.10	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2015	
Выпечное изделие	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00			
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	967	32.5	32.5	115.7	906.9	0.40	36.59	0.60	2.10	0.40	190.69	127.22	461.62	13.15	3.50	2 306.20	226.50	0.00	0.00			
Всего за день:		58.3	59.1	196.6	1 604.6	0.60	38.52	58.70	2.20	1.10	332.39	178.12	814.82	16.83	4.90	2 477.90	355.30	0.00	0.00			

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	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Котлета натуральная из филе курицы панированная запеченная (Медальон из курицы)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004	
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	0.60	763.70	76.50	0.00	0.00	312	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 низким содержанием сахара и лимоном	200/10/10	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	0.00	0.00	377	2015	
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:	505	24.8	24.5	76.0	633.2	0.20	12.10	15.60	0.40	0.30	87.20	66.40	273.00	4.26	2.30	1 001.50	119.70	0.10	0.00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4.6	2.6	9.1	79.4	0.00	12.10	0.20	0.00	0.00	48.20	22.40	59.10	1.30	0.70	328.30	74.60	0.00	0.00	88	2015	
Филе по-варшавски	90	20.6	17.9	6.1	283.6	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	тпк		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	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	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	71	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			
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	
Выпечное изделие	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	406	2015	
Итого за прием пищи:	866	44.4	34.8	125.4	1 014.2	0.36	27.80	8.50	1.10	0.30	159.78	206.20	463.06	10.60	3.79	689.30	318.13	0.00	0.00			
Всего за день:		69.2	59.3	201.4	1 647.4	0.56	39.90	24.10	1.50	0.60	246.98	272.60	736.06	14.86	6.09	1 690.80	437.83	0.10	0.00			

6 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																						
Пельмени отварные с бульоном	170/130	11.5	23.0	27.8	365.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	3.80	1.90	0.10	0.00	1.40	112.00	0.00	0.00	тпк		
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	
Сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	39.00	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20	0.50	13.20	0.00	0.00	0.00	2	2017	
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:	562	16.7	36.7	53.3	612.0	0.00	0.13	87.00	0.20	0.00	174.80	17.10	100.30	0.98	0.60	42.60	112.70	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с крупой рыбный	260	2.8	2.3	12.7	83.5	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	25.30	18.90	42.90	1.20	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	101	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		
Макаронные изделия отварные гр.А Спагетти	150	6.4	4.1	41.3	232.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	19.30	9.00	48.80	1.20	0.40	73.00	100.90	0.00	0.00	309	2015	
Хлеб ржаной	21	1.4	0.3	7.0	36.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	4.00	18.30	0.80	0.30	28.60	1.20	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:	876	37.2	34.1	92.3	856.2	0.20	18.23	65.90	0.40	0.30	427.10	70.60	428.10	7.68	4.10	978.00	225.10	0.10	0.00			
Всего за день:		53.9	70.8	145.6	1 468.2	0.20	18.36	152.90	0.60	0.30	601.90	87.70	528.40	8.66	4.70	1 020.60	337.80	0.10	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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, 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	0.00	0.00	ттк		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015	
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	501	25.8	31.9	77.4	712.5	0.10	1.23	75.00	0.30	0.70	129.00	49.00	360.20	4.38	1.30	144.90	126.40	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	260	7.7	4.3	19.8	149.4	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	42.80	35.30	96.10	2.30	0.90	512.80	74.40	0.00	0.00	102	2015	
Бризоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	24.60	15.60	148.80	1.50	2.10	202.90	48.80	0.10	0.00	ттк		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	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	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2015	
Хлеб ржаной	37	2.4	0.4	12.4	64.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	7.00	32.20	1.50	0.40	50.30	2.10	0.00	0.00			
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	
Кондитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	877	46.6	35.4	141.9	1 087.2	0.76	21.10	0.50	0.40	0.30	129.38	220.40	515.76	11.10	4.99	940.00	183.33	0.10	0.00			
Всего за день:		72.4	67.3	219.3	1 799.7	0.86	22.33	75.50	0.70	1.00	258.38	269.40	875.96	15.48	6.29	1 084.90	309.73	0.10	0.00			

8 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Блинчики с вишневым фаршем	210	0.0	1.6	0.0	14.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ттк		
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	
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.7	2.5	11.9	79.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	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:	650	3.3	4.6	34.6	194.5	0.00	13.03	105.00	1.50	0.20	31.90	11.80	17.10	3.18	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	6.6	4.0	20.0	143.8	0.10	9.70	0.20	0.20	0.10	37.20	32.90	103.10	1.70	0.90	717.00	79.20	0.00	0.00	97	2015	
Тефтели мясные с соусом	100/50	13.6	24.2	12.4	321.2	0.00	1.90	0.10	0.00	0.10	24.70	27.30	168.20	2.50	0.20	80.20	45.40	0.00	0.00	ттк		
Картофель отварной	150	3.1	4.9	24.6	159.8	0.20	12.00	16.10	0.10	0.10	15.30	31.10	80.00	1.40	0.50	853.00	11.50	0.00	0.00	125	2015	
Овощи натуральные соленые	40	0.5	0.0	0.9	4.5	0.00	2.69	0.00	0.00	0.00	6.76	5.85	12.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	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			
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:	845	25.9	33.5	82.9	741.5	0.40	26.32	16.40	0.30	0.30	100.46	104.25	392.36	7.08	2.00	1 691.00	137.80	0.00	0.00			
Всего за день:		29.2	38.1	117.5	936.0	0.40	39.35	121.40	1.80	0.50	132.36	116.05	409.46	10.26	2.20	2 052.40	140.40	0.00	0.00			

9 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 из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	тпк		
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	0.60	763.70	76.50	0.00	0.00	312	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.09	0.00	0.00	0.00	5.13	4.35	9.14	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	520	19.1	24.4	60.9	563.6	0.30	13.52	38.60	0.10	0.20	91.93	66.45	262.04	3.75	1.00	857.20	104.20	0.00	0.00			
Обед																						
Рассольник Ленинградский с курой	250/20	4.5	7.7	12.4	143.0	0.10	6.70	10.00	0.00	0.06	43.00	27.90	105.80	1.00	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	96	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		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	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	0.00	0.00			
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	389	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:	875	38.9	39.4	97.4	944.6	0.21	24.30	75.70	0.40	0.56	462.00	89.80	504.30	10.10	4.00	655.90	216.40	0.10	0.00			
Всего за день:		58.0	63.8	158.3	1 508.2	0.51	37.82	114.30	0.50	0.76	553.93	156.25	766.34	13.85	5.00	1 513.10	320.60	0.10	0.00			

10 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	4.2	7.3	28.9	198.4	0.05	0.80	39.53	0.00	0.11	88.64	20.50	94.13	0.29	0.51	0.00	26.94	0.00	0.00	182	2015	
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	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	
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	76.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	623	9.0	17.1	75.3	494.0	0.05	3.43	184.53	1.70	0.31	128.74	42.50	135.63	3.27	0.81	229.20	28.94	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/20/10	7.9	3.9	12.9	124.4	0.00	8.20	6.20	0.00	0.00	58.80	28.00	85.40	1.60	1.00	394.40	88.00	0.00	0.00	82	2015	
Биточек мясной	90	10.3	18.6	10.1	262.6	0.10	0.70	26.60	0.20	0.20	20.40	18.80	139.90	1.40	0.00	23.10	31.10	0.00	0.00	тпк		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015	
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Кондитерское изделие	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:	823	32.1	37.6	104.4	907.2	0.35	8.93	32.80	0.20	0.28	108.91	185.62	447.78	8.68	2.79	448.80	177.03	0.00	0.00			
Всего за день:		41.1	54.7	179.7	1 401.2	0.40	12.36	217.33	1.90	0.59	237.65	228.12	583.41	11.95	3.60	678.00	205.97	0.00	0.00			

11 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																						
Пудинг творожный с молоком сгущенным	130/35	22.0	21.0	48.5	472.3	0.25	1.10	121.87	0.00	0.50	263.74	42.42	316.77	1.61	1.20	0.00	9.71	0.00	0.00	223	2015	
Бутерброд с сыром	10/20	4.1	3.2	10.3	86.8	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	104.40	11.60	78.00	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00	3	2015	
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:	540	26.7	24.7	86.5	680.2	0.25	14.23	144.87	0.00	0.50	400.04	65.82	411.87	5.29	1.90	397.10	13.01	0.00	0.00			
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	0.00	0.00	111	2015	
Филе по-польски	100	17.4	12.7	4.1	213.8	0.00	0.40	7.10	0.40	0.10	62.20	6.20	58.60	0.60	0.40	57.20	123.70	0.00	0.00	тпк		
Пюре картофельное	150	3.3	2.6	21.9	127.5	0.20	10.40	8.20	0.00	0.10	37.60	29.40	84.30	1.20	0.60	762.00	40.40	0.00	0.00	312	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			
Батон йодированный	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	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	
Выпечное изделие	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00	тпк		
Итого за прием пищи:	867	47.0	44.3	142.2	1 043.3	0.45	11.83	15.50	2.50	0.52	202.50	82.40	408.90	6.88	3.30	1 051.50	255.90	0.00	0.00			
Всего за день:		73.7	69.0	228.7	1 723.5	0.70	26.06	160.37	2.50	1.02	602.54	148.22	820.77	12.17	5.20	1 448.60	268.91	0.00	0.00			

12 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	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	
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	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:	627	27.0	26.3	97.8	750.0	0.10	15.10	60.60	0.60	0.20	103.10	61.80	252.70	7.40	2.20	708.30	146.50	0.10	0.00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (конс)	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88	2015	
Филе по-варшавски	90	20.6	17.9	6.1	283.6	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	тпк		
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00	302	2015	
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00			
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	0.00	0.00	343	2015	
Выпечное изделие	60	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	790	33.8	33.8	130.2	979.4	0.15	15.20	0.30	0.60	0.37	100.89	65.68	214.02	4.89	2.03	411.80	285.87	0.00	0.00			
Всего за день:		60.8	60.1	228.0	1 729.4	0.25	30.30	60.90	1.20	0.57	203.99	127.48	466.72	12.29	4.23	1 120.10	432.37	0.10	0.00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	687,2	752,1	2271,5	18694,7	6.60	346.20	1 344.40	16.60	11.13	4 738.05	2 177.96	8 494.74	159.25	57.78	17 282.10	3 694.15	0.70	0.00
Среднее значение за период	57.3	62.7	189.3	1 557.9	0.55	28.85	112.03	1.40	0.93	394.84	181.50	707.90	13.27	4.82	1 440.20	307.85	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	36.2	49.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	567	860

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" ____ " ____ 20 ____ г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"
Ивченко С.В.
" 03 " 03 2022 г.



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

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ 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 "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	0.90	191.60	49.20	0.00	0.00	175	2015	
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015	
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	586	16.4	17.2	80.7	570.4	0.16	16.00	81.70	0.20	0.89	348.30	79.50	430.80	4.90	2.50	592.30	55.90	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	255	6.5	6.4	16.6	161.9	0.13	5.76	0.00	0.00	0.08	43.41	36.89	98.49	2.26	0.38	0.00	65.11	0.00	0.00	102	2015	
Бризоль Хрустящая	100	26.0	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		
Макаронные изделия отварные	200	8.4	5.4	53.4	301.1	0.10	0.00	16.60	0.10	0.00	43.80	15.60	63.20	1.50	0.50	95.70	133.10	0.00	0.00	309	2015	
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00			
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	
Кондитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	873	49.4	47.7	157.5	1 299.3	0.24	7.06	69.80	0.40	0.40	475.98	109.57	527.37	7.16	4.18	348.60	247.61	0.10	0.00			
Всего за день:		65.8	64.9	238.2	1 869.7	0.40	23.06	151.50	0.60	1.29	824.28	189.07	958.17	12.06	6.68	940.90	303.51	0.10	0.00			

2 день

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Шницель из свинины	90	12.5	21.4	11.8	287.8	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	15.60	24.90	157.00	2.50	0.10	43.40	24.80	0.00	0.00	тк		
Пюре картофельное	180	3.9	3.2	26.3	153.3	0.20	12.50	9.90	0.00	0.10	45.30	35.10	101.10	1.40	0.70	914.60	50.10	0.00	0.00	312	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 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	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	635	18.9	25.7	74.4	607.7	0.20	15.33	9.90	0.00	0.20	99.70	83.70	300.90	6.98	1.20	1 192.30	77.10	0.00	0.00			
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	0.00	0.00	111	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	
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	
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00			
Напиток из смеси свежих 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	0.00	0.00	343	2015	
Выпечное изделие	75	10.9	10.9	28.5	256.9	0.10	0.20	49.70	0.20	0.10	229.80	17.80	182.00	0.90	1.20	84.90	26.40	0.00	0.00	533	2003	
Итого за прием пищи:	854	41.5	43.8	175.0	1 137.7	0.57	5.40	49.70	0.20	0.34	321.81	226.32	631.82	11.10	3.99	177.80	246.36	0.00	0.00			
Всего за день:		60.4	69.5	249.4	1 745.4	0.77	20.73	59.60	0.20	0.54	421.51	310.02	932.72	18.08	5.19	1 370.10	323.46	0.00	0.00			

3 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.5	19.3	2.8	271.1	0.10	0.20	30.90	2.60	0.50	102.90	15.80	205.90	2.20	1.40	222.00	70.20	0.10	0.00	210	2015	
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	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	
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	
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:	585	24.1	32.1	59.3	652.3	0.16	13.26	98.10	2.88	0.58	182.24	51.48	315.16	6.50	2.02	611.10	75.02	0.10	0.00			
Обед																						
Рассольник Ленинградский с курой	250/20	8.2	2.9	17.1	130.9	0.10	6.90	0.20	0.00	0.10	36.60	29.40	101.60	1.50	0.80	538.40	86.10	0.00	0.00	96	2015	
Тефтели мясные с соусом	100/50	12.6	29.2	21.0	316.0	0.40	1.60	29.40	0.00	2.00	39.20	31.40	155.40	1.60	0.40	0.00	137.80	0.00	0.00	тпк		
Картофель отварной	180	3.7	5.8	29.4	191.5	0.20	14.40	19.20	0.10	0.10	18.20	37.30	96.00	1.60	0.60	1 023.60	13.00	0.00	0.00	125	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			
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	
Кондитерское изделие	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:	911	30.2	47.0	117.0	944.7	0.70	22.93	48.80	0.10	2.20	109.80	104.40	378.40	5.98	2.10	1 597.40	238.40	0.00	0.00			
Всего за день:		54.3	79.1	176.3	1 597.0	0.86	36.19	146.90	2.98	2.78	292.04	155.88	693.56	12.48	4.12	2 208.50	313.42	0.10	0.00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
Котлета из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	200	8.4	5.4	53.4	301.1	0.10	0.00	16.60	0.10	0.00	43.80	15.60	63.20	1.50	0.50	95.70	133.10	0.00	0.00	309	2015
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		
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
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:	551	27.2	27.7	89.1	746.6	0.20	1.93	62.20	0.10	0.70	150.40	51.40	360.50	3.88	1.40	182.60	160.60	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4.6	2.5	12.5	93.1	0.00	8.10	0.20	0.00	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	220	8.9	8.4	36.4	258.3	0.20	17.70	0.20	0.00	0.10	43.00	54.70	167.20	2.80	0.90	1 320.80	115.60	0.00	0.00	ттк	
Овощи натуральные свежие	55	0.3	0.0	1.1	5.9	0.00	3.85	0.00	0.00	0.00	9.47	8.02	16.85	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00		
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.10	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2015
Выпечное изделие	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	948	31.5	32.4	110.9	881.9	0.30	36.25	0.60	2.10	0.40	187.27	123.92	447.95	12.52	3.40	2 287.20	225.70	0.00	0.00		
Всего за день:		58.7	60.1	200.0	1 628.5	0.50	38.18	62.80	2.20	1.10	337.67	175.32	808.45	16.40	4.80	2 469.80	386.30	0.00	0.00		

5 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 натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004	
Пюре картофельное	180	4.0	5.4	26.4	177.7	0.20	12.50	18.80	0.10	0.10	50.50	35.40	103.50	1.50	0.70	916.80	90.20	0.00	0.00	312	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	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	
Кондитерское изделие	40	2.2	13.8	23.8	222.0	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:	555	27.0	32.6	99.8	805.2	0.20	13.03	18.90	0.40	0.30	93.60	72.80	292.80	4.58	2.40	1 161.10	133.60	0.10	0.00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4.6	2.6	9.1	79.4	0.00	12.10	0.20	0.00	0.00	48.20	22.40	59.10	1.30	0.70	328.30	74.60	0.00	0.00	88	2015	
Филе по-варшавски	90	20.6	17.9	6.1	283.6	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	тгк		
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	
Овощи натуральные свежие	45	0.5	0.1	1.7	10.8	0.00	11.30	0.10	0.00	0.00	6.30	9.00	11.70	0.50	0.10	130.50	0.90	0.00	0.00	71	2015	
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	0.00			
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	
Итого за прием пищи:	801	38.1	28.1	103.1	838.8	0.31	24.10	0.40	0.60	0.22	134.58	217.90	406.10	9.70	3.29	541.70	294.56	0.00	0.00			
Всего за день:		65.1	60.7	202.9	1 644.0	0.51	37.13	19.30	1.00	0.52	228.18	290.70	698.90	14.28	5.69	1 702.80	428.16	0.10	0.00			

6 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Пельмени отварные с бульоном	170/130	11.5	23.0	27.8	365.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	3.80	1.90	0.10	0.00	1.40	112.00	0.00	0.00	тпк	
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
Сыр (порциями)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	26.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	0.40	8.80	0.00	0.00	0.00	2	2017
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:	557	15.5	35.3	53.3	593.8	0.00	0.13	74.00	0.20	0.00	130.80	15.30	75.30	0.88	0.50	38.20	112.70	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с крупой рыбный	260	2.8	2.3	12.7	83.5	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	25.30	18.90	42.90	1.20	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	101	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	
Макаронные изделия отварные гр.А Спагетти	180	7.7	4.9	49.6	278.3	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	23.20	10.70	58.60	1.40	0.50	87.50	121.10	0.00	0.00	309	2015
Хлеб ржаной	49	3.2	0.6	16.4	85.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	9.30	42.60	2.00	0.60	66.60	2.70	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:	934	40.3	35.2	110.0	951.2	0.30	18.23	68.30	0.40	0.30	436.00	77.60	462.20	9.08	4.50	1 030.50	246.80	0.10	0.00		
Всего за день:		55.8	70.5	163.3	1 545.0	0.30	18.36	142.30	0.60	0.30	566.80	92.90	537.50	9.96	5.00	1 068.70	359.50	0.10	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Шницель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	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	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	501	25.8	31.9	77.4	712.5	0.10	1.23	75.00	0.30	0.70	129.00	49.00	360.20	4.38	1.30	144.90	126.40	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	270	9.4	6.0	19.8	171.4	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	44.00	37.00	112.10	2.60	0.90	541.20	74.40	0.00	0.00	102	2015
Бризоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	24.60	15.60	148.80	1.50	2.10	202.90	48.80	0.10	0.00	ттк	
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
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	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
Кондитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	865	48.7	38.2	124.5	1 046.2	0.80	5.43	0.40	0.40	0.30	103.41	220.32	533.82	11.18	5.19	791.70	193.16	0.10	0.00		
Всего за день:		74.6	70.1	201.9	1 758.7	0.90	6.66	75.40	0.70	1.00	232.41	269.32	894.02	15.56	6.49	936.60	319.56	0.10	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ 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																					
Блинчики с вишневым фаршем	210	0.0	1.6	0.0	14.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	тпк	
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
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.7	2.5	11.9	79.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	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:	650	3.3	4.6	34.6	194.5	0.00	13.03	105.00	1.50	0.20	31.90	11.80	17.10	3.18	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	6.6	4.0	20.0	143.8	0.10	9.70	0.20	0.20	0.10	37.20	32.90	103.10	1.70	0.90	717.00	79.20	0.00	0.00	97	2015
Тефтели мясные с соусом	100/50	13.6	24.2	12.4	321.2	0.00	1.90	0.10	0.00	0.10	24.70	27.30	168.20	2.50	0.20	80.20	45.40	0.00	0.00	тпк	
Картофель отварной	180	3.7	5.8	29.4	191.5	0.20	14.40	19.20	0.10	0.10	18.20	37.30	96.00	1.60	0.60	1 023.60	13.00	0.00	0.00	125	2015
Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	95.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	10.50	47.90	2.20	0.70	74.80	3.10	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	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:	860	27.6	34.7	95.2	812.2	0.40	26.03	19.50	0.30	0.30	101.10	109.40	418.00	8.28	2.40	1 895.60	140.70	0.00	0.00		
Всего за день:		30.9	39.3	129.8	1 006.7	0.40	39.06	124.50	1.80	0.50	133.00	121.20	435.10	11.46	2.60	2 257.00	143.30	0.00	0.00		

9 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																						
	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	тнк		
Котлета из мяса кур	180	4.0	5.4	26.4	177.7	0.20	12.50	18.80	0.10	0.10	50.50	35.40	103.50	1.50	0.70	916.80	90.20	0.00	0.00	312	2015	
Пюре картофельное	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.09	0.00	0.00	0.00	5.13	4.35	9.14	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Овощи натуральные свежие	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	
Чай с сахаром	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Батон йодированный																1 016.80	118.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	555	20.2	25.6	67.8	606.6	0.30	15.62	41.90	0.10	0.20	101.43	73.85	283.44	4.15	1.10							
Обед																						
	250/20	4.5	7.7	12.4	143.0	0.10	6.70	10.00	0.00	0.06	43.00	27.90	105.80	1.00	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	96	2015	
Рассольник Ленинградский с курой	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	тнк		
Бризоль Хрустящая	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	
Макаронные изделия отварные	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			
Хлеб ржаной	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Чай с лимоном	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			
Фрукт	934	40.7	40.3	101.7	972.7	0.30	21.90	78.10	0.40	0.36	472.00	91.70	512.60	8.60	4.20	717.80	236.70	0.10	0.00			
Итого за прием пищи:																1 734.60	354.80	0.10	0.00			
Всего за день:		60.9	65.9	169.5	1 579.3	0.60	37.52	120.00	0.50	0.56	573.43	165.55	796.04	12.75	5.30							

10 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																						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	6.2	7.2	38.5	255.8	0.10	0.70	27.50	0.10	0.10	142.50	32.40	146.00	0.50	1.00	227.90	52.10	0.00	0.00	182	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	76.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	720	11.3	9.8	87.4	498.4	0.10	3.33	132.50	1.60	0.30	181.30	56.10	188.80	3.58	1.40	462.20	54.30	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/10	4.9	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	
Бризоль куриная	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	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	
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00			
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	
Кондитерское изделие	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:	853	42.8	36.7	108.0	949.3	0.40	8.73	6.40	0.40	0.30	114.11	207.12	479.02	9.58	4.99	602.80	205.26	0.10	0.00			
Всего за день:		54.1	46.5	195.4	1 447.7	0.50	12.06	138.90	2.00	0.60	295.41	263.22	667.82	13.16	6.39	1 065.00	259.56	0.10	0.00			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	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																					
	150/30	19.8	8.8	37.9	325.0	0.00	0.50	22.30	0.20	0.30	232.10	33.10	249.20	1.00	0.90	283.20	7.10	0.00	0.00	223	2015
Пудинг творожный с молоком сгущенным	10/20	4.1	3.2	10.3	86.8	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	104.40	11.60	78.00	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00	3	2015
Бутерброд с сыром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром																					
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	24.5	12.5	75.9	532.9	0.00	13.63	45.30	0.20	0.30	368.40	56.50	344.30	4.68	1.60	680.30	10.40	0.00	0.00		
Обед																					
	250/10	5.3	2.7	15.8	109.7	0.00	0.80	0.20	0.00	0.00	28.30	12.40	45.00	0.90	0.50	94.10	72.00	0.00	0.00	111	2015
Суп с макаронными изделиями и курой	100	17.4	12.7	4.1	213.8	0.00	0.40	7.10	0.40	0.10	62.20	6.20	58.60	0.60	0.40	57.20	123.70	0.00	0.00	тпк	
Филе по-польски	180	3.9	3.2	26.3	153.3	0.20	12.50	9.90	0.00	0.10	45.30	35.10	101.10	1.40	0.70	914.60	50.10	0.00	0.00	312	2015
Пюре картофельное	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		
Батон йодированный																					
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	0.30	29.90	1.20	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
Выпечное изделие	50	4.6	4.7	30.3	182.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.20	37.90	0.50	0.30	56.20	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	847	34.3	24.2	109.1	809.6	0.30	13.73	17.20	0.40	0.20	165.70	72.10	281.50	4.98	2.30	1 178.20	272.80	0.00	0.00		
Всего за день:		58.8	36.7	185.0	1 342.5	0.30	27.36	62.50	0.60	0.50	534.10	128.60	625.80	9.66	3.90	1 858.50	283.20	0.00	0.00		

12 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	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004
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
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	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:	655	28.3	25.8	105.6	781.6	0.10	15.10	55.00	0.60	0.20	109.20	64.10	261.60	7.70	2.30	722.30	166.60	0.10	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (конс)	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88	2015
Филе по-варшавски	100	22.7	20.0	6.7	315.3	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	28.40	5.00	55.10	0.80	0.40	52.70	166.00	0.00	0.00	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
Хлеб ржаной	27	1.8	0.3	9.0	47.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	0.30	36.70	1.50	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Выпечное изделие	60	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	832	35.9	36.6	110.7	934.5	0.04	12.03	0.30	0.60	0.40	97.75	63.24	223.66	4.09	2.10	406.10	313.62	0.00	0.00		
Всего за день:		64.2	62.4	216.3	1 716.1	0.14	27.13	55.30	1.20	0.60	206.95	127.34	485.26	11.79	4.40	1 128.40	480.22	0.10	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	703,5	725,5	2327,9	18880,7	6.18	323.44	1 159.00	14.38	10.29	4 645.78	2 289.12	8 533.34	157.64	60.56	18 740.90	3 954.99	0.80	0.00
Среднее значение за период	58.6	60.5	194.0	1 573.4	0.52	26.95	96.60	1.20	0.86	387.15	190.76	711.11	13.14	5.05	1 561.70	329.58	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	34.6	50.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	592	876