



"Утверждено"
 Генеральный директор
 Федерального научного центра безопасности
 и качества питания
 Ивашко С.В.
 № _____ от _____ 20__ г.



ООО "Комбинат социального питания"

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

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3.72.4.3590-20)

Июль первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	Одобр, 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																				
Биточки "Нюхляки"	100	14.2	17.3	12.7	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		
Минеральные вода/отвары	150	5.5	4.5	26.2	167.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	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		
Сыр (порция)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	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		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	505	24.0	32.3	64.3	657.9	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп с мясными изделиями, мясом (колб), картофелем, овощами	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	0.00	0.00		
Борщ с капустой	100	26.0	27.0	5.6	385.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	346.80	26.90	301.10	1.36	2.80	188.90	47.10	0.00		
Рис отварной	150	5.6	4.2	37.5	202.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.31	25.38	77.53	0.59	0.83	0.00	60.52	302		
Пюре из смеси овощей (пюре) с/м	200	0.3	0.1	34.8	145.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	34.3		
Хлеб ржаной	41	2.9	0.5	14.7	76.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.99	8.40	38.30	1.80	0.50	59.80	2.30	0.00		
Компот из фруктов без сахара	70	5.9	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		
Итого за прием пищи:	819	43.2	47.0	132.8	1168.1	0.28	9.36	0.00	0.00	0.30	420.12	105.37	522.42	6.83	4.31	248.70	175.63	0.00		
Всего за день:		67.2	79.3	197.1	1826.0	0.36	10.09	122.00	0.30	0.75	560.01	162.80	781.72	10.81	5.63	332.70	226.31	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	Одобр, 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																				
Минеральные вода/отвары	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	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		
Биточки с мясом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	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		
Бутерброд с маслом	10	2.6	2.6	0.0	34.4	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		
Чай с сахаром	200	4.1	5.3	17.6	119.0	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		
Компот из фруктов	200	5.9	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		
Итого за прием пищи:	585	11.3	18.3	86.5	570.1	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		
Обед																				
Суп с мясными изделиями и мясом (колб)	250/5	3.2	3.3	15.7	105.7	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		
Пюре из картофеля с мясом	100/70	14.5	18.3	12.2	272.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.10	25.50	151.00	2.50	0.30	0.00	0.00	0.00		
Карш. пюре с овощами	150	8.5	6.0	38.2	241.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	14.63	151.09	201.78	4.23	1.40	0.00	37.09	302		
Овощи свежие	55	0.5	0.0	1.1	5.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.26	7.87	16.51	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00		
Пюре из картофеля	200	1.0	6.1	30.2	176.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	6.20	30.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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		
Компот из фруктов	70	4.3	8.0	31.4	213.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	915	34.1	36.1	140.8	1027.0	0.35	5.7	2.00	0.00	0.18	89.49	187.36	438.09	9.36	2.29	207.30	165.59	0.00		
Всего за день:		45.4	54.4	227.0	1597.1	0.41	7.27	91.10	0.30	0.47	393.69	260.16	725.99	13.36	3.99	650.70	212.49	0.00		

5 день

Принес пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	Zn, мг	К, мг	И, мг
Блинчики с мясным фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	0,30	0,45	105,90	0,30	0,00	57,00	239,55	2,40	1,95	0,00	87,00	ТТК	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,5	58,8	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	7,50		
Итого за прием пищи:	565	10,7	13,3	110,6	603,3	0,30	1,98	105,90	0,30	0,00	68,40	256,15	5,48	2,15	347,50	89,50		
Обед																		
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/20	7,3	6,8	12,4	148,3	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	29,20	93,80	2,00	0,50	331,90	85,50	82	2015
Котлета "Лягушка"	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	27,80	142,50	1,60	0,70	60,70	26,80	ТТК	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,3	207,3	0,05	0,00	0,25	0,00	0,25	25,38	77,53	0,59	0,83	0,00	60,32	302	2015
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,2	6,3	0,00	4,12	0,00	0,00	0,00	1,80	18,01	0,36	0,00	0,00	0,00	576	2004
Машинок на курати	200	1,0	0,1	30,5	176,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	52	2,1	0,4	10,7	55,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,19	27,80	1,30	0,40	43,50	1,80		
Выпечное изделие	75	11,0	8,3	30,7	241,8	0,11	0,00	0,20	0,14	0,23	30,22	198,02	1,32	0,90	31,00	1,50	533	2003
Итого за прием пищи:	887	39,0	39,1	132,9	1 067,8	0,34	13,32	73,00	0,20	0,49	124,08	557,66	7,17	2,83	468,30	176,12		
Всего за день:	49,6	52,4	243,4	1 671,1	0,64	26,30	178,90	0,50	0,49	566,20	192,48	813,81	12,63	4,98	815,80	265,62		

Неделя вторая 1 день

Принес пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	Zn, мг	К, мг	И, мг
Котлета "Рублетка"	100	15,6	15,3	3,1	232,9	0,10	0,80	29,60	0,20	0,20	20,90	155,10	1,60	0,00	25,50	33,20	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,2	167,1	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	36,90	1,08	0,42	0,00	17,88	309	2015
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,5	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	6,50	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	377	2015
Джем порционный	20	0,0	0,0	15,6	56,4	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	22,8	20,4	68,4	571,4	0,18	9,60	29,60	0,20	0,20	57,53	220,60	3,98	0,52	113,80	51,78		
Обед																		
Суп картофельный с горохом, луком, мясом (колес)	270	9,4	6,0	19,8	171,4	0,30	4,80	0,20	0,00	0,00	37,00	112,10	2,60	0,90	51,20	74,40	102	2015
Бризоль Хрусткая	100	26,0	27,0	3,6	363,2	0,00	0,60	53,20	0,30	0,30	26,20	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	ТТК	
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,3	207,3	0,05	0,00	0,25	0,00	0,25	25,38	77,53	0,59	0,83	0,00	60,52	302	2015
Овощи свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,43	0,00	0,00	0,00	7,16	15,02	0,50	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	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	44	2,9	0,5	14,7	76,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	38,30	1,80	0,50	59,80	2,50		
Выпечное изделие	60	6,0	5,4	20,3	153,9	0,07	0,00	8,10	0,50	0,13	14,82	80,91	1,47	0,90	16,80	1,00	406	2015
Итого за прием пищи:	874	48,2	43,1	116,9	1 080,7	0,51	17,83	61,50	0,80	0,88	127,66	638,96	14,54	5,83	339,30	113,10		
Всего за день:	70,9	63,5	185,3	1 652,1	0,69	22,43	91,10	1,00	1,08	185,19	859,56	14,54	5,83	339,30	113,10			

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

2003909

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рейсов-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, оды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Каша "Дружба", молочная с маслом сливочным	150/5	3,9	7,4	28,8	199,3	0,58	36,33	0,00	0,44	88,62	24,67	104,10	0,44	0,51	0,00	36,94	175	2015	
Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	40,00	0,20	0,00	6,60	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	1	2015	
Сыр (порция)	15	3,9	3,9	0,0	51,6	0,00	34,50	0,00	0,00	150,00	7,50	91,50	0,10	0,50	14,30	0,00	15	2015	
Кавказ с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	1,60	24,40	0,00	0,19	152,20	21,30	124,00	0,50	0,60	0,00	3,00	382	2015	
Фрукт	12,5	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Итого за прием пищи:	525	14,0	23,2	69,1	547,2	14,78	135,25	0,20	0,63	417,62	70,07	354,00	4,24	1,91	389,50	43,14			
Суп с мясорыбными изделиями и мясом (корме)	250/15	4,9	5,0	15,7	127,7	0,70	0,70	0,00	0,00	38,40	13,10	51,50	1,10	0,20	110,90	71,20	111	2015	
Пюре "Особое" с соусом	100/50	14,3	13,3	12,2	272,4	0,00	1,10	1,80	0,00	23,30	25,50	154,50	2,30	0,20	76,00	35,30	ТК		
Каша гречневая рассычатая	130	8,5	6,0	38,2	241,0	0,23	0,00	0,00	0,08	14,63	134,09	201,28	4,53	1,49	0,00	87,09	302	2015	
Овощи свежие	65	0,9	0,2	2,6	17,1	0,00	16,47	0,00	0,00	9,09	13,06	17,07	0,38	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Напиток из курган	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015	
Хлеб белый	41	2,7	0,5	13,7	71,3	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	7,80	35,70	1,60	0,50	55,80	2,30			
Выпечное изделие	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,80	0,10	186,94	23,05	157,74	1,07	0,70	24,80	1,20	533	2003	
Итого за прием пищи:	931	41,0	36,8	136,5	1 047,1	0,44	18,37	41,80	0,10	778,26	219,28	617,59	11,13	3,09	268,70	167,09			
Всего за день:		55,1	59,9	205,6	1 594,3	33,15	177,05	0,30	0,94	695,88	289,35	971,59	15,37	5,00	658,20	210,23			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рейсов-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, оды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Оладьи с молоком ступенным	150/50	11,1	6,6	87,8	449,0	1,10	88,50	0,00	0,40	281,10	66,20	297,70	2,20	0,50	0,00	3,50	ТК		
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/10	0,1	0,0	10,0	42,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	377	2015	
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30			
Итого за прием пищи:	550	11,7	7,0	111,2	552,1	0,26	88,50	0,00	0,40	320,00	84,20	322,90	5,16	0,70	201,50	4,80			
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	8,1	4,1	20,0	151,4	0,10	0,20	0,20	0,10	38,10	33,90	112,00	1,70	1,00	780,00	79,60	97	2015	
Хлеб из савишны	50/50	13,7	14,5	4,5	219,3	0,00	1,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	53,50	80,80	280	2015	
Картофель запеченый	150	3,0	3,8	24,6	145,6	0,20	12,00	0,10	0,10	37,70	32,50	84,50	1,60	0,50	833,40	287,50	ТК		
Овощи свежие	50	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	576	2004	
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,9	0,02	3,20	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015	
Хлеб белый	53	1,3	0,2	6,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,20	1,10			
Кондитерское изделие без крема	70	3,9	8,3	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			
Итого за прием пищи:	863	30,3	31,5	116,4	898,4	0,3	26,00	12,20	0,30	116,50	95,60	345,90	7,00	1,80	1 664,10	449,40			
Всего за день:		42,0	38,5	227,6	1 450,5	0,6	34,80	100,70	0,30	436,50	179,80	668,80	12,16	2,50	1 865,60	471,20			

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
 ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
 ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Оренбург

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			І, мг
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,8	20,4	2,7	285,3	0,10	0,20	34,40	2,70	0,50	16,10	2,30	1,50	274,80	78,80	210	2015	
Бутерброд с мясом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,60	0,40	0,10	27,70	0,70	2015	2015	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	1,10	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Фрукт	1,5	0,5	0,5	12,5	58,8	0,00	0,00	12,80	0,00	0,00	10,00	13,80	2,80	347,50	7,50			
Итого за прием пищи:	525	17,0	28,8	40,4	522,6	0,10	12,73	74,40	2,90	0,50	34,10	247,00	5,78	600,00	82,00			
Обед																		
Пи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,5	0,05	0,00	0,00	0,00	0,05	49,00	21,07	48,71	0,40	0,00	73,56	88	2015
Курица мясная с соусом сметанным	130/50	19,7	28,8	16,3	474,4	0,10	1,90	17,50	0,20	0,10	42,40	31,40	207,60	2,90	0,20	104,30	64	2010
Напиток из смеси сухобулжков	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	17,88	23,38	0,70	0,00	0,00	349	2015
Хлеб пшеничный	70	1,3	0,2	6,7	54,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	0,80	0,20	27,70	1,10		
Валериана наливная	65	8,3	7,8	30,5	234,3	0,10	0,00	31,60	0,00	0,00	136,26	22,86	118,94	1,08	0,60	18,30	0,30	2003
Итого за прием пищи:	735	31,7	41,8	93,3	916,1	0,26	18,31	44,10	0,20	0,21	267,63	97,51	416,23	6,28	1,90	165,80	179,26	
Всего за день:	48,7	70,6	133,7	1 438,7	1 438,7	0,36	31,04	118,50	3,10	0,71	409,63	131,61	663,23	12,06	3,70	765,80	261,26	

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			І, мг	
Булочка "Мясной"	100	14,9	17,9	12,9	287,1	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	15,60	23,10	141,60	2,40	0,20	47,30	30,10	778	2015
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	136,4	0,08	18,02	0,00	0,00	0,08	36,70	27,53	85,90	1,00	0,25	0,00	56,38	51,2	2004
Омлет свежий	35	0,5	0,1	1,4	9,2	0,00	8,85	0,00	0,00	0,00	4,88	7,02	2,18	0,31	0,00	0,00	0,00	5,76	2015
Чай с лимонам содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	1,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	3,76	2015
Котлет из куриной	70	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	23,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Соус сметанный наливной без крема	70	1,0	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:	545	21,9	30,6	11,9	662,3	0,08	27,10	0,00	0,00	0,28	74,88	68,95	264,98	4,59	1,15	86,60	87,58		
Обед																			
Рис отварной Ленинградский с курицей	250/10	5,2	2,8	17,1	115,8	0,10	6,80	0,20	0,00	0,10	34,70	27,50	84,00	1,40	0,60	512,60	85,30	96	2015
Вяленый куриный	100	22,3	16,6	6,1	271,9	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,70	1,50	2,10	202,80	48,80	778	2015
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,2	167,1	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,79	20,95	36,90	1,08	0,42	0,00	17,88	309	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	1,70	0,00	348	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	46,30	1,90		
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,30	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	874	36,7	24,8	104,4	801,3	0,38	13,90	0,40	0,40	0,30	103,39	87,93	320,00	7,98	3,72	964,30	135,18		
Всего за день:	58,6	55,4	176,3	1 463,6	1 463,6	0,46	41,00	0,40	0,40	0,58	178,27	156,88	584,98	12,57	4,87	1 050,90	242,76		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг		
Итого за весь период	555,0	581,2	2 013,3	15 887,3	4,77	297,31	929,45	6,60	6,88	4 415,66	1 920,93	7 474,20	128,54	43,59	9 350,20	2 766,63		
Среднее значение за период	55,5	58,1	201,3	1 588,7	0,48	29,73	92,95	0,70	0,69	441,57	192,09	747,42	12,85	4,36	935,00	276,66		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	32,9	53,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11	545	837

