

«Сотласована»
Начальник лагеря
МОН
Т.И.Мажукевич
30.05.2022
«Сотласовано»
Т.И.Мажукевич
ТВ

«Утверждаю»
Генеральный директор
ООО «Юнифедерация питания»
Ивченко С.В.
2022

Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 12-18 лет (составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	
		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	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.4	10.1	39.3	272.1	0.12	0.80	49.64	0.00	0.60	121.01	33.69	142.14	0.60	0.70	0.00	50.44	0.00	0.00	175
Бутерброд с сыром	20/20	6.7	5.8	10.3	121.2	0.00	0.20	46.00	0.00	0.10	204.40	16.60	139.00	0.50	0.80	45.20	0.70	0.00	0.00	3
Батон водочный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376
Блинок с вишневым фаршем	70	4.2	5.0	27.1	170.0	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	УПК
Итого за прием пищи:	555	17.8	21.6	102.0	676.8	0.22	1.17	128.85	0.10	0.70	401.64	76.17	376.06	2.53	2.21	71.40	79.12	0.00	0.00	
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	9.1	7.4	17.0	182.5	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	50.88	3.50	146.25	2.13	0.25	0.00	54.13	0.00	0.00	97
Таблетки мясные с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	189.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	УПК
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
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389
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	1.50	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	2.80	0.00	0.00	
Валериана изюмная	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	УПК
Итого за прием пищи:	969	25.9	35.8	141.4	1 035.0	0.34	30.50	66.00	0.10	0.30	152.58	58.90	347.95	11.93	1.65	463.80	217.43	0.00	0.00	
Всего за день:		47.8	67.0	243.4	1 710.8	0.56	31.67	194.85	0.20	1.00	554.22	135.07	724.01	14.46	3.86	565.20	296.55	0.00	0.00	

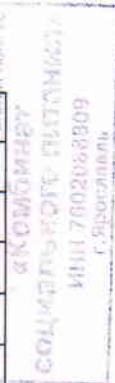
2 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета рыбная	90	10.9	7.5	7.2	143.8	0.08	0.49	0.00	0.08	0.08	24.30	23.57	140.86	0.89	0.73	240.41	118.63	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.77	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.82	0.00	0.00	312	
Овощи натуральные свежие	40	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	2.76	0.00	0.00	0.00	6.78	5.74	12.07	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	
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	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	
Оладьи	35	2.1	2.4	14.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	586	19.2	17.0	78.8	640.8	0.19	27.23	0.00	0.08	0.19	96.45	75.59	281.17	3.23	1.93	273.21	194.65	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свеклы вареный с картофелем	250	1.7	4.3	12.4	97.0	0.00	8.00	0.20	0.00	0.00	47.60	23.50	45.50	1.30	0.50	331.90	85.50	0.00	0.00	82	
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 рассычатая	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	
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	
Хлеб ржаной	29	1.8	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00		
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	886	39.7	36.1	131.5	1 021.0	0.51	9.30	0.40	0.40	0.32	133.08	230.60	505.50	10.60	4.99	600.60	205.06	0.10	0.00		
Всего за день:		69.0	63.0	200.3	1 861.7	0.70	36.53	0.40	0.46	0.51	229.53	306.19	796.67	13.83	6.92	882.61	399.74	0.10	0.00		

МНН 7002080009
г. Ярославль

3 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	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	14.8	20.5	2.7	0.10	0.20	34.40	2.70	0.50	104.10	16.10	210.50	2.30	1.50	225.00	76.80	0.10	0.00	210	2015
Булочка с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	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 сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	180	0.6	0.5	16.5	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	246.00	1.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	569	17.1	28.9	44.6	0.10	3.43	74.40	2.90	0.50	149.40	41.40	256.30	5.86	1.90	500.70	81.10	0.10	0.00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00	88	2015
Плов со свининой	250	15.3	20.6	54.1	0.10	2.10	0.60	0.00	0.10	46.60	57.70	216.40	2.60	1.30	193.90	163.20	0.00	0.00	265	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	0.00	0.00		
Хачапури с сыром	80	11.7	8.8	32.7	0.12	0.22	52.88	0.22	0.15	246.49	32.15	210.70	1.41	0.96	32.98	1.60	0.00	0.00	533	2003
Итого за прием пищи:	816	30.1	34.0	117.5	0.22	14.35	53.66	0.22	0.25	355.19	115.55	468.00	6.19	2.66	556.58	239.70	0.00	0.00		
Всего за день:		47.2	62.9	162.1	0.32	17.76	128.06	3.12	0.75	505.59	158.95	745.30	12.07	4.76	1 057.28	320.80	0.10	0.00		



4 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
	Биточек мясной	100	11.5	20.8	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00	0.00	ТТК	
	Макаронные изделия отварные	100	7.5	4.8	48.0	0.10	0.00	14.90	0.10	39.50	14.10	50.90	1.40	0.50	66.00	121.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
	Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	0.10	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	71	2015
	Булгур с сыром	1020	3.9	2.9	89.8	0.00	0.00	13.80	0.00	89.00	8.90	64.10	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00	0.00	3	2004
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
	Итого за прием пищи:	686	23.7	28.7	726.7	0.10	15.63	28.80	0.10	164.30	56.40	267.20	4.88	1.30	352.50	146.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
	Суп картофельный с рыбными консервами	265	5.2	2.6	19.8	123.8	0.10	8.60	0.20	0.00	30.70	30.00	70.20	1.30	0.50	677.20	76.40	0.00	0.00	97	2015
	Бризоль Хрустляя	100	26.0	20.9	3.6	393.0	0.00	0.60	53.20	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	189.60	47.00	0.10	0.00	ТТК	
	Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	6.35	30.34	92.66	0.71	1.00	0.00	72.32	0.00	0.00	0.00	302	2015
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
	Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00		
	Батон дрожжевой	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
	Итого за прием пищи:	809	39.9	36.5	103.9	911.5	0.24	10.23	53.40	0.30	404.55	100.74	508.65	5.19	4.80	931.60	198.02	0.10	0.00		
	Всего за день:		62.7	64.2	190.1	1 638.2	0.34	25.86	82.20	0.40	568.95	159.14	776.06	10.07	6.10	1 284.30	346.02	0.10	0.00		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 760208809
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Минеральные вещества																			№ рецеп-туры
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины															
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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																				
Затяжелка творожная с молоком сгущенным	130/20	25.8	10.1	13.0	284.9	0.00	0.20	26.00	0.10	0.20	177.30	28.30	241.50	0.90	0.60	170.90	1.10	0.00	0.00	2015
Выпечное изделие	60	5.5	6.1	34.4	214.3	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	12.40	7.70	45.80	0.50	0.30	67.60	26.50	0.00	0.00	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	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	381.40	2.60	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	660	31.9	16.7	76.1	660.3	0.10	13.23	26.60	0.20	0.20	221.60	47.80	304.40	4.58	1.10	599.90	33.20	0.00	0.00	
Обед																				
Рассольник Ленинградский	250	2.3	4.6	17.0	119.7	0.10	6.70	0.20	0.00	0.10	32.90	25.60	66.60	1.20	0.30	486.00	84.50	0.00	0.00	2015
Котлета куриная	100	13.6	19.3	10.4	267.1	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
Пюре картофельное	160	4.1	6.4	28.9	161.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.77	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	0.00	0.00	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	2015
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00	
Батон вчерашний	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.80	0.60	0.20	36.70	1.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	803	24.2	31.5	93.7	773.6	0.41	31.68	23.30	0.00	0.31	132.47	101.28	375.94	6.21	2.10	625.00	189.92	0.00	0.00	
Всего за день:		56.1	48.2	163.6	1353.9	0.51	44.91	49.90	0.20	0.51	354.07	149.08	680.34	10.79	3.20	1224.90	222.12	0.00	0.00	

Содержание витаминов
ИНН 760206809
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.3	7.3	39.2	260.5	0.10	0.70	27.80	0.10	0.10	145.30	33.20	148.90	0.50	1.00	232.60	52.40	0.00	0.00	182	2015
Бутерброд с маслом	12/20	1.6	9.3	10.5	131.7	0.00	0.00	48.00	0.20	0.00	7.30	6.60	20.60	0.40	0.10	28.00	0.70	0.00	0.00	1	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.5	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015
Бутерброд с сыром	15/20	5.4	4.5	10.3	104.0	0.00	0.10	34.50	0.00	0.00	154.40	14.10	108.50	0.50	0.60	40.50	0.70	0.00	0.00	3	2015
Оладьи 1 шт	35	2.1	2.4	14.0	66.0	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	ТТК	
Итого за прием пищи:	657	19.5	27.9	91.6	701.2	0.16	2.40	134.70	0.30	0.29	459.20	75.20	402.60	1.90	2.30	301.10	56.80	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	260	4.5	6.3	20.8	159.0	0.10	6.60	0.20	0.00	0.10	31.20	25.40	74.70	1.40	0.50	504.00	84.80	0.00	0.00	97	2015
Тертельки мясные с соусом	70/50	7.6	11.7	8.2	169.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	18.40	88.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	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
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	66.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	6.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	0.50	51.70	2.10	0.00	0.00		
Выпечное изделие	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	843	27.7	36.4	131.3	973.4	0.51	12.10	1.30	0.00	0.40	90.71	216.62	448.32	12.40	3.09	556.80	192.66	0.00	0.00		
Всего за день:		47.2	63.4	222.8	1 674.6	0.67	14.50	136.00	0.30	0.69	549.91	291.62	850.92	14.30	5.39	857.90	249.46	0.00	0.00		

ИНН 7603088809
г. Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов		
		Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод г/г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, 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	ТТК		
	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.03	0.00	62.16	0.00	0.00	2015		
	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.14	0.00	0.00	0.00	10.13	8.58	18.05	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015		
	25	1.8	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	32.60	0.90	0.00	0.00	2015		
	200/1505	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	14.90	8.40	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	2015		
	665	19.4	25.3	62.6	672.0	0.19	25.62	23.10	0.00	0.19	99.10	76.34	264.99	4.33	1.23	127.60	89.86	0.00	0.00			
Обед																						
	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.90	0.00	0.00	0.00	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102		
	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	55.50	80.80	0.00	0.00	260		
	180	7.5	4.9	46.0	270.6	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		
	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	0.00	0.00	348		
	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			
	70	3.9	5.8	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			
	826	31.4	37.7	133.7	1 039.7	0.23	6.80	14.90	0.10	0.18	115.60	74.00	262.60	6.53	1.30	176.10	268.20	0.00	0.00			
		60.8	63.0	198.7	1 811.7	0.42	32.62	38.00	0.10	0.37	214.70	150.34	577.79	10.66	2.53	303.70	356.08	0.00	0.00			



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			So, мг
Завтрак																					
Блинчик с вишневым фаршем	210	12.5	15.0	61.3	510.1	0.30	0.42	99.63	0.30	0.00	182.19	53.64	225.36	2.25	1.83	0.00	61.84	0.00	0.00	TK	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	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	555	13.1	15.5	109.0	631.2	0.30	13.45	99.63	0.30	0.00	214.09	65.44	242.46	5.43	2.03	361.40	84.44	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/10	4.9	3.8	12.9	109.3	0.00	8.10	6.20	0.00	0.00	56.90	26.10	67.80	1.50	0.80	368.60	87.20	0.00	0.00	82	2015
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00	TK	
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	
Овощи натуральные свежие	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.10	25.00	0.20	0.00	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	0.20	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	
Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	71.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	7.80	35.70	1.60	0.50	55.80	2.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	410	2015
Итого за прием пищи:	961	32.4	34.8	141.8	1035.6	0.31	34.43	33.60	0.08	0.50	173.96	140.00	445.50	8.33	3.02	771.20	180.64	0.00	0.00		
Всего за день:		46.5	50.3	250.9	1665.8	0.61	47.86	133.23	0.38	0.50	388.05	205.44	687.86	13.76	5.05	1132.60	275.08	0.00	0.00		

СОВЕТСКОГО МИНИСТЕРСТВА
ИНН 760208809
г. Ярославль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Балков, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
Пудинг творожный с молоком ступинским	150/50	26.0	12.0	54.6	450.4	0.00	0.60	28.20	0.20	0.40	327.30	45.80	340.20	1.20	1.20	403.20	9.90	0.00	0.00	0.00	223	2015
Батон водироуанный	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	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	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	0.00		
Итого за прием пищи:	665	28.1	13.1	82.6	623.9	0.00	13.63	28.20	0.20	0.40	363.60	64.20	374.30	4.76	1.50	790.80	13.20	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Щи на свиной капусте с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00	0.00	88	2015
Жаркое по-домашнему	250	17.9	19.4	30.4	369.9	0.25	14.55	0.25	0.00	0.25	49.69	56.31	241.14	3.76	0.88	0.00	123.14	0.00	0.00	0.00	259	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.70	40.00	1.80	0.60	62.60	2.60	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.6	4.7	30.5	103.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.20	38.20	0.50	0.30	56.50	25.10	0.00	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	811	27.3	29.1	100.3	776.3	0.45	26.58	0.45	0.00	0.25	125.86	85.11	363.84	7.44	2.16	421.60	224.64	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		66.4	42.2	192.9	1400.2	0.46	40.21	28.65	0.20	0.65	488.46	159.31	738.14	12.22	3.66	1212.40	237.84	0.00	0.00	0.00		



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	
		Белок, 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Блинок "Школьный"	90	12.8	15.7	11.5	252.2	0.00	0.40	5.20	0.00	0.10	15.90	21.10	125.30	1.90	0.20	43.80	24.80	0.00	0.00	тк		
Макароны из твердых сортов пшеницы	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.80	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309		2015
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377		2015
Батон вчерашний	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	8.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00			
Выпечка из теста	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	тк		
Итого за прием пищи:	555	25.1	31.9	108.9	841.7	0.10	1.20	20.10	0.10	0.10	74.80	48.10	207.60	4.50	0.80	190.30	146.50	0.00	0.00			
Обед																						
Супечка по-домашнему из птицы	250/15	4.4	4.8	9.6	103.9	0.00	5.30	4.80	0.00	0.00	31.70	20.60	65.60	1.00	0.30	325.60	63.10	0.00	0.00	158		2004
Гуляш из мяса кур	50/50	12.5	11.4	3.6	167.6	0.11	1.89	35.63	0.00	0.08	42.00	15.03	97.38	1.00	0.66	0.00	52.38	0.00	0.00	290		2015
Пюре картофельное	180	4.0	6.3	26.8	180.5	0.11	23.86	0.00	0.00	0.11	48.56	36.43	113.69	1.32	1.00	0.00	74.62	0.00	0.00	312		2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376		2015
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	0.00	0.00			
Выпечка из теста	50/2	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.80	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00	424		2015
Батон вчерашний	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	8.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	865	28.3	29.8	98.7	782.6	0.92	31.08	42.43	0.00	0.22	153.76	100.26	361.07	6.10	2.76	396.20	216.70	0.00	0.00			
Всего за день:		63.4	61.7	207.6	1 624.2	1.02	32.28	62.53	0.10	0.32	228.56	148.38	568.67	10.60	3.56	586.50	363.20	0.00	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	Se, мг
Итого за весь период	525,0	565,9	2037,6	15696,8	5,60	324,24	853,84	5,48	6,10	4 082,94	1 861,70	7 145,86	122,86	45,05	9 109,38	3 068,86	0,30
Среднее значение за период	52,5	56,6	203,8	1 569,7	0,56	32,42	85,38	0,55	0,61	408,29	186,17	714,59	12,30	4,51	910,94	306,89	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	32,4	54,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	562	850

