



"Утверждено"
Генеральный директор
ООО "Фонд социального питания"
Ивченко С.В.
20.05.15

Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 7-11 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	Туры		
		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			l, мг	F, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.4	10.1	39.3	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	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	76.6	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 персидский в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.90	22.50	0.00	0.60	69.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	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
Блишчик с мясным фаршем	70	4.2	5.0	27.1	170.0	0.10	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	646	15.6	18.4	97.0	629.4	0.22	105.35	0.10	1.20	266.24	72.77	366.16	2.85	2.11	73.40	78.62	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный рыбный	250/20	5.6	3.0	19.9	130.7	0.10	9.60	0.20	0.00	36.70	35.70	109.00	1.40	0.70	747.00	116.50	0.10	0.00	97	2015
Тертель мясные с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	169.7	0.00	1.50	1.10	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.90	12.50	0.10	32.96	11.60	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	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		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	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:	925	21.6	20.2	123.1	786.8	0.31	28.10	13.80	0.10	136.30	95.60	319.10	11.30	2.10	1 253.80	262.50	0.10	0.00		
Всего за день:		39.2	38.6	220.1	1 418.2	0.53	30.74	116.15	0.20	402.54	168.37	705.26	14.15	4.21	1 327.30	341.32	0.10	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур
		Жиры, г		Углевод, мг, 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	F, мг	S, мг			
		Белки, г	Жир, г	Углевод, мг, г																		
Завтрак																						
Котлета рыбная с соусом	50/60	7.3	8.1	10.5	148.1	0.00	1.40	3.30	0.00	0.00	28.50	21.00	103.00	0.60	0.40	0.00	92.60	0.00	0.00			
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.96	0.00	0.00	0.00	42.64	30.48	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00			
Свежи натуральные овощи	35	0.2	0.0	0.7	3.7	0.00	2.41	0.00	0.00	0.00	5.92	5.01	10.53	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Батон поджаренный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	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			
Оладьи	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			
Итого за прием пищи:	666	14.7	16.4	73.4	503.8	0.09	23.80	3.30	0.00	0.00	90.76	64.79	223.35	2.59	1.43	27.50	155.83	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем и 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			
Гуляш из говядины	90	13.0	13.6	3.4	204.1	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	17.20	16.30	119.90	1.80	0.10	46.50	72.60	0.00	0.00			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	236.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	14.51	133.02	169.66	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00			
Напиток из курати	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			
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			
Булочка с повидлом	50	4.6	5.1	28.6	173.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	780	33.6	27.7	122.6	893.7	0.45	9.10	0.20	0.00	0.19	105.41	188.52	445.48	8.50	3.09	502.30	242.23	0.00	0.00			
Всего за день:		48.3	44.1	196.0	1397.6	0.54	32.90	3.50	0.00	0.27	196.17	253.31	674.83	12.09	4.52	529.80	368.16	0.00	0.00			

СОЛНЦЕНОГО ПЛАЗМА
ИДНН 7602088809
г. Ярославль

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мб, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
Блинчик с мясным фаршем	210	12.5	15.0	81.3	510.1	0.30	0.42	99.63	0.30	0.00	182.19	53.64	225.36	2.25	1.63	0.00	61.64	0.00	0.00	0.00	ТК	
чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	586	13.2	15.5	112.8	645.3	0.30	3.65	99.63	0.30	0.00	220.69	72.34	251.16	5.43	2.13	248.00	63.44	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	63.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.90	0.00	0.00	0.00	88	2015
Плов со свиной	200	12.3	16.4	43.3	384.0	0.00	1.60	0.50	0.00	0.10	37.20	46.00	173.00	2.10	1.00	154.90	130.70	0.00	0.00	0.00	265	2015
чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	36.3	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	0.00		
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	0.00		
Итого за прием пищи:	757	19.5	29.9	100.4	766.7	0.00	13.63	0.70	0.00	0.10	98.70	72.10	236.60	4.38	1.70	487.30	205.70	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		32.7	45.4	213.2	1 412.0	0.30	17.28	100.33	0.30	0.10	319.39	144.44	487.76	9.81	3.83	735.30	289.14	0.00	0.00	0.00		

ИНН 7602088709
г. Ярославль

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мб, мг	Р, мг	Fо, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																			100	
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	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
Сладости натуральные сахарные	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
Батон йодированный	30	2.3	0.9	16.4	76.6	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 лимоном	200/156	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
Итого за прием пищи:	660	20.9	25.8	84.6	676.3	0.10	16.40	12.60	0.10	0.10	79.10	61.00	224.70	5.20	0.90	375.90	128.30	0.00	0.00	
Обед																				
Салатка поджаренному из птицы	250/15	4.4	4.8	9.6	103.9	0.00	5.30	4.80	0.00	0.00	31.70	20.60	65.60	1.00	0.30	325.80	63.10	0.00	0.00	158
Брызоль 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	198.90	47.00	0.10	0.00	ТТК
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
Компот из свежих плодов (клубника)	200	0.1	0.1	27.8	115.0	0.01	0.90	0.00	0.00	0.01	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342
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	
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	764	37.6	37.0	96.9	309.8	0.04	6.60	58.00	0.30	0.56	407.79	96.38	490.42	5.39	4.43	560.00	172.67	0.10	0.00	
Всего за день:	665	62.8	183.4	1 686.1	1 686.1	0.14	23.20	70.60	0.40	0.66	486.89	150.38	715.12	10.59	5.33	955.90	300.97	0.10	0.00	

«КОСМОС»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Са, мг	Se, мг							
Завтрак																											
Запеканка творожная с молоком стученым	130/20	25,8	10,1	13,0	264,8	0,00	0,20	26,60	0,10	0,20	177,30	28,30	241,50	0,90	0,60	170,90	1,10	0,00	0,00	0,00	223	2015					
Выпечное изделие	50	4,8	31,8	190,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	6,60	39,40	0,50	0,30	56,70	29,20	0,00	0,00	0,00	424	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					
Фрукт	130	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,60	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	646	31,2	16,4	72,5	676,2	0,10	13,23	26,60	0,10	0,20	220,10	46,70	288,00	4,58	1,10	591,00	32,90	0,00	0,00	0,00							
Обед																											
Рассольник Ленинградский с курой	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	0,00	0,00	0,00	96	2015					
Котлета куриная	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	0,00	ПК	2015					
Перо картофельное	150	3,4	5,3	22,4	151,0	0,09	19,96	0,00	0,00	0,09	40,64	30,48	95,12	1,11	0,83	0,00	62,43	0,00	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	0,00	376	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	0,60	0,30	28,60	1,20	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	746	23,7	27,7	71,9	660,4	0,29	27,78	23,30	0,00	0,29	118,34	86,18	342,72	5,19	1,93	601,80	175,73	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		64,9	43,1	144,4	1 226,6	0,39	41,02	49,90	0,10	0,49	338,44	132,88	640,72	9,77	3,03	1 192,40	208,63	0,00	0,00	0,00							

КОМПОНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		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	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Биточек "Шокольный"	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	
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	
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	
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	
Кондитерские изделия	60	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	645	23.2	24.9	100.0	731.8	0.10	0.43	17.80	0.50	2.11	78.60	48.80	241.60	4.58	1.10	208.20	130.70	0.00	0.00	
Обед																				
Солонка поджаренному из птицы	250/15	4.4	4.8	9.6	103.9	0.00	5.30	4.80	0.00	0.00	31.70	20.60	65.60	1.00	0.30	325.80	63.10	0.00	0.00	
Брызоль куриная	90	20.0	15.0	5.5	245.3	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	22.30	14.10	134.10	1.40	1.90	162.80	44.00	0.10	0.00	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.05	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	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	
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	0.60	0.30	31.30	1.30	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	
Итого за прием пищи:	773	31.7	28.3	75.6	678.2	0.19	25.81	5.00	0.40	0.29	116.27	80.76	342.74	5.28	3.53	579.20	171.88	0.10	0.00	
Всего за день:	1418	54.9	51.2	175.6	1410.0	0.29	28.24	22.80	0.90	2.40	194.87	129.56	584.34	9.86	4.63	767.40	302.98	0.10	0.00	

ИНН 7602088809
г. Ярославль

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	F, мг	So, мг
Итого за весь период	482.4	480.1	1928.7	14313.4	4.54	285.08	608.13	3.10	10.04	3381.41	1748.16	6584.35	115.42	41.40	8554.80	2871.14	0.30	0.00
Среднее значение за период	48.2	48.0	192.9	1431.3	0.45	28.51	60.81	0.30	1.00	338.14	174.82	658.44	11.54	4.14	855.50	287.11	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	30.2	56.3															

ИФН 760208800
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	550	789