

«Утверждаю»  
Директор  
ООО «Комбинат общественного питания  
Промышленного района г.о. Самара»

  
А. Ю. Аврискин  
«    »    2024 г.

«Согласовано»  
Директор МБОУ Школа № 26 г. о. Самара

  
А.В. Лазарев  
«    »    2024 г.

Основное восемнадцатидневное меню рациона питания детей,  
находящихся в лагере дневного пребывания,  
в летний оздоровительный период 2024 г.  
Возрастная группа с 12 лет и старше

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий  
для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: понедельник

Сезон: Лето

1-ый день

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
16,02	Ветчина порционно	25	5,65	5,23		54,98								
204,14	Макаронные изделия отварные с маслом, с сыром...	200/20/5	12,85	9,84	46,95	327,76	0,08	0,14	62		18,04	170,03	24,14	1,24
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
341,03	Апельсин (нарезка)	70	0,63	0,14	5,67	26,46	0,03	42			23,8	16,1	9,1	0,21
<b>Итого за Завтрак</b>		560	25,33	27,23	88,96	687,54	0,18	43,44	122		177,77	324,83	59,93	2,57
<b>Обед</b>														
75	Икра из моркови.	100	1,6	7,08	8,73	105,04	0,05	4,1	0,2		28,74	52,17	30,66	0,79
101,1	Суп картофельный с рисом, цыплятами с укропом	12,5/250/1	4,37	3,89	20,59	134,85	0,1	9,12	5,54		30,41	76,71	29,55	1,06
2 941	Ежики мясные с томатным соусом	110	6,2	11,33	11,1	171,17	0,06	0,41	12,06		17,58	80,71	17,26	1,16
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		993,5	27,91	31,37	162,15	1061,8	0,58	20,05	49,53		187,21	460,04	156,01	8,11
<b>Полдник</b>														
415,08	Крендель "Сахарный"	150	5,46	10,17	45,84	296,73	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
<b>Итого за Полдник</b>		361	5,56	10,2	56,85	341,44	0,19	0,05	28,5		41,75	124,03	22,92	2,04
<b>Итого за день</b>			58,8	68,8	307,96	2090,78	0,95	63,54	200,03		406,73	908,9	238,86	12,72

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: вторник

Сезон: Лето

2-ой день

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
295,41	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	105	13,31	6,63	12,83	164,23	0,05	0,82	56		18,99	54,34	39,56	0,99
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
378,12	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	200	0,21	0,08	23,47	95,44	0,01	40			19,85	13,53	8,11	0,31
824,01	Батон пшеничный печёный.	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		555	23,31	14,84	89,23	583,72	0,22	40,82	84		66,48	231,85	148,44	4,89
<b>Обед</b>														
88,19	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	4,54	4,83	9,94	101,39	0,06	18,8	5,02		49,06	69,44	25,97	1,11
403,15	Плов с мясом и томатом свежим порционно.	280	10,13	21,7	48,89	431,38	0,17	13,6	0,13		32,51	167,46	60,18	2
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		886	26,59	30,32	159,47	1036,37	0,46	36,4	5,75		158,57	407,7	143,55	7,13
<b>Полдник</b>														
1 027,02	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,57	11,39	98,81	541,84	0,19	2,6	45		53,53	140,74	28,42	2,39
<b>Итого за день</b>			61,47	56,55	347,51	2161,93	0,87	79,82	134,75		278,58	780,29	320,41	14,41

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024

День: среда

Сезон: Лето

3-ий день

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173,01	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/10	10,43	14,69	47,31	363,17	0,22	1,63	65		187,59	295,52	89,22	2,18
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		551	17,94	27,44	74,15	615,32	0,28	1,68	205		257,9	401,94	106,04	4,12
<b>Обед</b>														
103,16	Суп картофельный с вермишелью и щиплятами и укропом.	12,5/250/1	5,81	4,84	22,93	158,52	0,12	9,61	7,2		32,16	81,93	29,25	1,22
290,08	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	13	14,58	2,70	192,40	0,04	1,92	61,76		18,04	91,17	50,08	0,96
199,21	Пюре гороховое, свежий огурец	180	16,64	4,84	34,18	246,84	0,36	2,1	21		82,82	172,23	70,93	5,28
388,05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		883,5	47,03	27,93	151,48	1064,72	0,72	13,83	90,56		191,7	495,53	195,12	11,32
<b>Полдник</b>														
1 000,02	Ватрушка с творогом	150	21,2	11,67	68,75	464,79	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
<b>Итого за Полдник</b>		370	21,34	11,7	80,02	510,6	0,2	3,93	55,02		140,50	239,71	34,96	1,98
<b>Итого за день</b>			86,31	67,06	305,65	2190,65	1,20	19,44	350,58		590,11	1137,18	336,12	17,42



ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: четверг

Сезон: Лето

4-ый день

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
790,01	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	150/15	21,86	15,65	36,96	376,13	0,07	0,43	87,33		217,26	293,08	35,44	0,91
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338	Яблоки свежие (нарезка)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,05	16,17	0,05		22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		551	24,81	20,74	77,18	594,62	0,15	16,65	107,38		258,55	333,6	56,18	4,8
<b>Обед</b>														
82,08	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью	2,5/250/10	5,28	8,81	13,88	155,93	0,06	9,97	10,06		55,74	81,23	29,54	1,56
232,08	Рыба запечённая со сметанным соусом.	100	10,61	10,37	4,76	154,86	0,08	0,16	55,75		25,49	106,36	14,4	0,41
304,19	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	3,85	5,39	27,86	175,35	0,02	7,5	27		2,68	52,57	19,86	0,83
376,19	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		893,5	32,1	28,02	139,71	958,72	0,37	18,43	93,41		162,73	416,16	126,28	6,71
<b>Полдник</b>														
401	Оладьи с повидлом.	165	12,23	9,49	72,77	425,41	0,17	0,48	10,12		142,76	179,75	32,73	1,5
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		365	12,34	9,52	82,42	464,72	0,17	9,91	10,12		155,82	183,77	37,64	1,84
<b>Итого за день</b>			69,25	58,28	299,31	2018,06	0,69	44,99	210,91		577,10	933,53	220,10	13

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: пятница

Сезон: Лето  
Возраст: 12 лет и старше

5-ый день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
295,53	Шницель куриный с соусом томатным	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33		16,25	45,91	35,69	0,83
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		556	21,87	11,61	89,36	549,43	0,18	0,82	65,78		60,3	133,02	61,01	2,96
<b>Обед</b>														
75	Икра свекольная.	100	1,84	7,76	10,9	120,8	0,04	11,5	0,2		41,6	48,96	23,46	1,46
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	15/250/1	5,65	3,93	20,16	138,61	0,13	8,95	5,51		31,51	93,56	32,74	1,08
250,07	Бефстроганов из сердца	100	13,74	12,85	6,56	196,83	0,18	2,12	39,6		37,98	159,04	22,67	3,49
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1			0,6	21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		986	43,41	35,62	184,57	1251,73	0,83	26,57	71,11		217,72	716,85	299,8	15,54
<b>Полдник</b>														
982,01	Плюшка "Московская"	150	11,07	14,61	76,42	481,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
668,02	Напиток из черной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,28	14,69	92,92	549,01	0,19	42	14,4		44,9	112,44	26,76	1,8
<b>Итого за день</b>			76,56	61,92	366,85	2350,17	1,2	69,39	151,29		322,92	962,31	387,57	20,3

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: понедельник

Сезон: Лето

6-ой день

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
174,03	Каша рисовая молочная с маслом сливочным.	250/10	7,48	11,8	53,65	350,72	0,07	1,63	65		163,65	196,98	45,63	0,75
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		551	17,34	18,89	95,5	621,37	0,15	1,82	107		187,24	360,1	68,67	2,05
<b>Обед</b>														
102,14	Суп картофельный с горохом и щипленком, укропом (на бульоне)	12,5/250/1	12,99	11,89	25,34	260,33	0,21	6,75	7,2		44,33	107,15	39,4	2,23
2 939,01	Шашлычок куриный с отварным картофелем и свежим огурцом.	285	19,21	6,96	22,87	230,96	0,24	30,18	73,13		46,04	234	101,31	2,5
376,19	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		888,5	44,56	22,3	141,42	963,87	0,66	37,73	80,93		169,19	517,15	203,19	8,64
<b>Полдник</b>														
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	97,13	476,56	0,16	0,3	17,5		33,14	95,01	19,22	2,01
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		350	10,01	6	129,73	612,96	0,2	4,3	17,5		73,14	119,01	37,22	2,81
<b>Итого за день</b>			71,91	47,19	366,65	2198,2	1,01	43,85	205,43		429,57	996,26	309,08	13,5



ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024

День: вторник

Сезон: Лето

7-ой день

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338,12	Яблоко свежее ( нарезка )	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	12,71	0,03		17,6	12,1	9,9	2,42
<b>Итого за Завтрак</b>		551	17,22	21,8	88,12	617,56	0,17	14,12	116,73		177,71	285,97	58,4	4,65
<b>Обед</b>														
157,09	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью...	250/10/1	6,34	9,39	8,88	145,39	0,07	6,15	10,06		37,83	75,86	21,93	1,14
1 580,04	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	8,04	9,44	9,41	154,73	0,05	1,69	21,56		17,59	75,38	12,82	1,08
304,19	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	3,85	5,39	27,86	175,35	0,02	7,5	27		2,68	52,57	19,86	0,83
348,1	Компот из изюма.	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		881	30	27,71	137,07	936,89	0,36	15,34	59,22		120,44	375,89	104,32	6,89
<b>Полдник</b>														
1 018,01	Рожок с повидлом.	150	10,12	12,25	87,43	500,45	0,16	0,15	31,2		30,16	106,39	18,1	1,79
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
<b>Итого за Полдник</b>		370	10,26	12,27	98,70	546,27	0,16	3,78	31,20		44,81	110,8	22,6	2,12
<b>Итого за день</b>			57,48	61,78	323,89	2100,72	0,69	33,24	207,15		342,96	772,70	185,27	13,66



ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: среда

Сезон: Лето

8-ой день

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
174,07	Каша кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом.	250/5	8,15	8,29	51,95	314,01	0,09	1,63	45		168,06	172,97	34,68	1,65
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
754,01	Батон пшеничный.	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04				7,6	26	5,2	0,48
341,05	Апельсин (нарезка).	80	0,72	0,16	6,48	30,24	0,03	48			27,2	18,4	10,4	0,24
<b>Итого за Завтрак</b>		601	15,92	13,63	90	545,35	0,18	49,79	76,5		215	311,49	62,77	2,92
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	3,07	8,37	1,57	93,89	0,04	5,25	50		27,43	61,77	13,12	0,9
108,03	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.	12,5/250/1	6,83	6,43	22,61	175,63	0,1	6,34	40,7		35,89	84,66	25,54	1,08
295,33	Котлеты рубленные из цыплат с томатным соусом.	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33		16,25	45,91	35,69	0,83
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		988,5	35,65	28,14	146,28	1000,21	0,54	18,98	162,76		222,5	454,79	155,54	8,50
<b>Полдник</b>														
401,17	Оладьи со сгущенным молоком	150	12,07	12,01	71,71	424,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		350	12,67	12,41	104,31	560,56	0,21	5,15	37,81		207,04	209,35	48,43	2,02
<b>Итого за день</b>			64,24	54,18	340,6	2106,12	0,93	73,92	277,07		644,57	975,63	266,74	13,44

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: четверг

Сезон: Лето

9-ый день

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
279,11	Тефтели мясные с томатным соусом	90	5,89	10,57	8,21	151,53	0,05	0,3	7,24		13,26	71,98	12,77	1,05
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		561	17,98	20,61	79,64	575,97	0,27	1,01	45,44		117,54	305,48	128,32	5,49
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	100	1,45	5,08	8,24	84,48	0,02	26,79			54,3	26,95	14,58	0,62
96,21	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	10/250/5/1	5,03	7,37	20,52	168,53	0,1	8,71	5		38,52	98,87	32,55	1,4
232,09	Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом.	280	19,65	26,28	23,2	407,92	0,21	8,26	73,6		68,85	302,48	68,94	1,87
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		986	38,13	42,4	143,63	1127,89	0,53	43,96	79,2		220,36	578,5	160,93	7,75
<b>Полдник</b>														
415,08	Крендель "Сахарный".	150	5,46	10,17	45,84	296,73	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
<b>Итого за Полдник</b>		350	5,62	10,21	67,92	386,05	0,2	3	28,5		47,21	125,91	25,98	1,76
<b>Итого за день</b>			61,73	73,22	291,19	2089,91	1	47,97	153,14		385,11	1009,89	315,23	15

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: пятница

Сезон: Лето

10-ый день

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
210,04	Омлет натуральный со сливочным маслом.	80	8,02	9,23	1,53	121,27	0,05	0,15	167,48		61,1	137,21	10,42	1,54
175,14	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом.	250/5	7,55	8,58	41,75	274,42	0,12	1,63	45		165,83	194,57	46,58	1
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824,01	Батон пшеничный печёный.	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		585	23,19	23,16	89,77	660,28	0,24	3,08	232,48		360,46	467,48	83,69	3,64
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	100	0,94	6,14	3,48	72,94	0,04	15,66			23,76	31,56	16,62	0,76
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
402,17	Азу с мясом	280	8,58	30,9	25,17	413,1	0,28	12,1	0,05		36,08	149,97	45,63	2,11
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		971	27,03	44,95	147,09	1120,32	0,75	38,14	20,65		180,99	442,11	157,07	8,96
<b>Полдник</b>														
417,12	Гребешок "Школьный"	140	11,26	10,82	73,1	434,8	0,18	0,07	32,75		30,44	116,75	18,84	1,74
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
<b>Итого за Полдник</b>		351	11,36	10,85	84,11	479,51	0,18	0,12	32,75		42,43	120,87	23,08	2,18
<b>Итого за день</b>			61,58	78,96	320,97	2260,11	1,17	41,34	285,88		583,88	1030,46	263,84	14,78



ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: понедельник  
11-ый день

Неделя: 3

Сезон: Лето  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
290,08	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	13	14,58	2,70	192,40	0,04	1,92	61,76		18,04	91,17	50,08	0,96
304,04	Рис отварной с маслом	180	4,42	6,46	38,03	228,54	0,03		32,4		8,97	75,89	26,38	0,73
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824,01	Батон пшеничный печёный	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		551	20,93	29,77	77,57	662,59	0,10	1,97	134,16		47,10	193,68	84,60	2,51
<b>Обед</b>														
37	Салат картофельный с солёным огурцом	100	1,38	8,04	7,14	106,44	0,06	9,18			23,52	43,1	18,12	0,72
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, сметаной и укропом	2,5/250/10	4,98	6,27	10,12	116,83	0,07	18,82	17,22		54,29	71,61	26,35	0,96
2 935	Оладьи из печени с томатным соусом	105	11,39	6,47	10,1	144,19	0,14	2,61	6169,24		14,43	221,28	12,11	4,72
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08
388,05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		1 018,5	37,12	30,33	158,34	1074,06	0,55	30,81	6215,33		173,89	535,07	116,2	11,34
<b>Полдник</b>														
982,01	Плюшка "Московская"	150	11,07	14,61	76,42	481,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
646,08	Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,11	14,63	92,97	547,99	0,18	2,6	14,4		42,29	110,51	24,35	1,91
<b>Итого за день</b>			69,16	74,73	328,88	2284,64	0,8	35,4	6363,89		263,28	839,3	225,2	15,76

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: вторник  
12-ый день

Сезон: Лето  
Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/10	10,7	14,98	54,02	393,7	0,24	1,61	74,29		174,65	257,75	69,04	1,86
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		611	13,53	23,53	90,38	627,41	0,3	13,21	114,32		210,74	295,37	86,18	4,88
<b>Обед</b>														
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
96,09	Рассольник Ленинградский с щиплятами, сметаной и укропом	2,5/250/10	5,5	8,63	20,7	182,47	0,11	9,09	17,2		44,99	97,87	33,03	1,26
1 580,07	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,62	14,69	10,41	200,33	0,1	1,69	21,56		17,11	66,19	12,5	0,85
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
349,03	Компот из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		993,5	35,31	39,08	172,35	1201,61	0,68	49,69	64,56		238,63	599,41	271,47	12,72
<b>Полдник</b>														
1 018,01	Рожок с повидлом	150	10,12	12,25	87,43	500,45	0,16	0,15	31,2		30,16	106,39	18,1	1,79
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		350	10,23	12,28	97,08	539,76	0,16	9,58	31,2		43,22	110,41	23,01	2,13
<b>Итого за день</b>			59,07	74,89	359,81	2368,78	1,14	72,48	210,08		492,59	1005,19	380,66	19,73

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: среда

Сезон: Лето

13-ый день

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
295,43	"Колбаски" куриные с томатным соусом	100	8,44	4,38	10,48	115,1	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75
203,14	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	210	6,54	9,56	36,84	259,56	58,79	4,2	573,2		23,84	45,91	19,26	1,14
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
754,01	Батон пшеничный.	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04				7,6	26	5,2	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21,85	19	88,67	613,08	58,91	6,43	637,77		176,16	228,79	75,83	3,11
<b>Обед</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
258,11	Мясо духовое, огурец свежий.	280	9,38	34,47	27,13	456,27	0,31	12,48			39,07	168,43	54,7	2,23
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		876	23,11	43,47	139,18	1059,64	0,59	26,61	5,66		167,4	390,97	138	7,37
<b>Полдник</b>														
1 027,02	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
577,04	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,69	11,41	99,35	547,9	0,2	3	45		56,07	141,74	29,54	2,11
<b>Итого за день</b>			56,65	73,88	327,2	2220,62	59,7	36,04	688,43		399,63	761,5	243,37	12,59



ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: четверг

Сезон: Лето

14-ый день

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
790,01	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	150/15	21,86	15,65	36,96	376,13	0,07	0,43	87,33		217,26	293,08	35,44	0,91
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338	Яблоки свежие (нарезка)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,05	16,17	0,05		22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		551	24,81	20,74	77,18	594,62	0,15	16,65	107,38		258,55	333,6	56,18	4,8
<b>Обед</b>														
103,1	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	6,74	6,43	29,03	200,95	0,11	6,75	58,32		40,33	95,99	26,09	1,36
417,1	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом	100	8,82	11,1	6,83	162,52	0,04	2,73	21,53		22,87	80,84	11,81	1,29
199,18	Пюре гороховое с томатом свежим	180	16,76	4,87	34,75	249,87	0,37	7,5	21		81,92	171,03	72,73	5,4
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		886	44,32	26,07	162,28	1080,3	0,72	17,18	101,45		203,81	498,06	155,49	11,91
<b>Полдник</b>														
410,01	Ватрушка с повидлом	140	8,78	5,2	75,37	383,4	0,15	0,28	16,25		30,5	88,74	17,94	1,87
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		340	8,83	5,22	90,69	445,06	0,15	1,71	16,25		41,42	89,79	21,4	1,97
<b>Итого за день</b>			77,96	52,03	330,15	2119,98	1,02	35,54	225,08		503,78	921,45	233,07	18,68

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: пятница

15-ый день

Неделя: 3

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
291,33	Плов из птицы с огурцом консервированным	280	15,02	16,52	57,23	438,04	0,09	3,48	28,65		33,91	199,77	81,43	1,72
393,02	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
754,01	Батон пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04				7,6	26	5,2	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>544,5</b>	<b>18,22</b>	<b>24,95</b>	<b>89,13</b>	<b>654,31</b>	<b>0,13</b>	<b>6,31</b>	<b>68,65</b>		<b>57,76</b>	<b>232,78</b>	<b>90,84</b>	<b>2,54</b>
<b>Обед</b>														
75	Икра свекольная	100	1,84	7,76	10,9	120,8	0,04	11,5	0,2		41,6	48,96	23,46	1,46
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,42	6,06	15,79	127,38	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
232,09	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	280	19,65	26,28	23,2	407,92	0,21	8,26	73,6		68,85	302,48	68,94	1,87
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>981</b>	<b>35,43</b>	<b>43,54</b>	<b>142,48</b>	<b>1122,75</b>	<b>0,55</b>	<b>31,83</b>	<b>108,4</b>		<b>209,06</b>	<b>591,84</b>	<b>169,44</b>	<b>7,75</b>
<b>Полдник</b>														
460,03	Крендель "Сахарный"	150	5,46	10,17	45,84	296,73	0,17		56,25		18,5	50,45	7,62	0,75
668,02	Напиток из черной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,67</b>	<b>10,25</b>	<b>62,34</b>	<b>364,29</b>	<b>0,18</b>	<b>42</b>	<b>56,25</b>		<b>36,1</b>	<b>57,38</b>	<b>16,26</b>	<b>1,07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,32</b>	<b>78,74</b>	<b>293,95</b>	<b>2141,35</b>	<b>0,86</b>	<b>80,14</b>	<b>233,3</b>		<b>302,92</b>	<b>882</b>	<b>276,54</b>	<b>11,36</b>

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: понедельник

16-ый день

Неделя: 4

Сезон: Лето

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
2 952,01	Каша гречневая рассыпчатая с молоком.	280	10,57	9,72	36,07	274,04	0,22	1,95	18,25		198,94	288,93	124,04	3,54
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
754,01	Батон пшеничный.	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04				7,6	26	5,2	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		561	20,46	25,07	70,12	587,95	0,29	2,8	110,45		280,08	487,95	151,12	4,67
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	3,07	8,37	1,57	93,89	0,04	5,25	50		27,43	61,77	13,12	0,9
101,09	Суп картофельный с пшеном и горбушей, с укропом	20/250/1	6,77	4,1	19,85	143,38	0,13	9,25	7,35		32,77	101,99	34,61	1,12
833,03	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
143,02	Рагу из овощей.	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		991	41,71	34,24	146,9	1081,85	0,53	30,92	118,35		217,91	505,04	154,88	8,18
<b>Полдник</b>														
985,02	Булочка "Плетёнка"	150	11,6	21,76	66,02	506,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,64	21,78	82,57	572,86	0,2	2,6	31,88		43,82	129,96	25,53	2,09
<b>Итого за день</b>			73,81	81,09	299,59	2242,66	1,02	36,32	260,68		541,81	1122,95	331,53	14,94



ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: вторник

17-ый день

Неделя: 4

Сезон: Лето  
Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
16	Ветчина порционно.	20	4,52	4,18		55,7								
309,04	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	200	10,07	8,14	61,13	358,06	46	2,1	300		38,2	74,11	21,91	1,61
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43						
824,01	Батон пшеничный печёный.	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,03				13,06	4,02	4,91	0,34
338,13	Банан нарезка	80	1,2	0,4	16,8	75,6	0,04	8			6,4	22,4	33,6	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		550	19,65	14,2	113,28	659,52	46,07	19,53	300		63,36	120,03	64,32	2,79
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	100	0,94	6,14	3,48	72,94	0,04	15,66			23,76	31,56	16,62	0,76
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
290,15	Бефстроганов из куриного филе	100	14,67	10,96	2,86	168,76	0,04	1,3	62,2		24,06	93,88	48,69	0,89
302,02	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	6,41	5,34	45,84	257,06	0,06		25,2		39,55	224,16	28,98	1,3
376,19	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		981	36,33	32,38	155,51	1078,03	0,41	36,6	98,02		218,54	577,38	180,69	7,64
<b>Полдник</b>														
982,01	Плюшка "Московская"	150	11,07	14,61	88,94	531,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
<b>Итого за Полдник</b>		370	11,21	14,63	100,21	577,27	0,18	3,63	14,4		41,95	109,96	22,57	1,81
<b>Итого за день</b>			67,19	61,21	369,00	2314,82	46,66	59,74	412,42		323,85	807,37	267,58	12,2

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2024 День: среда

Сезон: Лето

18-ый день

Неделя: 4

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
259,3	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом свежим	280	8,32	28,87	23,9	395,13	0,24	5,53	0,08		36,25	161,1	49,4	2,28
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		551	12,92	30,64	65,75	596,86	0,31	5,58	0,08		59,64	204,22	61,44	3,44
<b>Обед</b>														
75	Икра свекольная.	100	1,84	7,76	10,9	120,8	0,04	11,5	0,2		41,6	48,96	23,46	1,46
99	Суп овощной на бульоне со сметаной и зеленью	250/5/1	7,14	9,04	11,4	155,52	0,1	11,95	37		46,05	105,38	30,42	1,23
256,23	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4		32,42	104,78	24,97	0,7
304,06	Рис отварной с маслом...	200	4,91	7,17	42,25	253,17	0,03		36		9,95	84,32	29,3	0,81
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		1001	33,38	31,9	171,38	1125,19	0,45	28,89	111,20		207,02	514,24	165,55	8,22
<b>Полдник</b>														
1 000,02	Ватрушка с творогом	150	21,2	11,67	68,75	464,79	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
<b>Итого за Полдник</b>		350	21,88	11,95	92,38	564,55	0,21	0,5	55,02		147,54	238,66	35,97	2,29
<b>Итого за день</b>			68,18	74,47	329,51	2286,6	0,97	34,97	166,30		414,20	957,12	262,96	13,95