

"Согласовано"
Начальник лагеря

" " 20 г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Коминат социального питания"
Ивченко С.В.
2012 г.



Основное меню для городских лагерей 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	Угледовы, 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																						
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	0.00	175	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	
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	
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	
Блинчик 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	ТТК		
Итого за прием пищи:	567	16.7	28.9	102.4	740.5	0.22	1.84	165.35	0.30	0.60	358.34	78.57	354.76	3.05	2.01	102.60	79.12	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с яйцом и куриой	250/15	8.1	4.1	20.0	151.6	0.10	0.80	0.20	0.20	0.10	38.10	33.90	112.00	1.70	1.00	730.00	79.60	0.00	0.00	97	2015	
Тефтели мясные с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	169.7	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	ТТК		
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	
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	
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			
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			
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:	976	29.1	32.3	145.0	1 007.5	0.31	28.30	16.20	0.30	0.30	140.20	89.60	315.40	11.50	2.40	1 226	243.00	0.00	0.00			
Всего за день:		45.8	61.2	247.4	1 748.0	0.53	30.14	181.55	0.60	0.90	498.54	168.17	670.16	14.55	4.40	1 329	822.12	0.00	0.00			
																				ВЕТСВЕННОСТЬЮ		

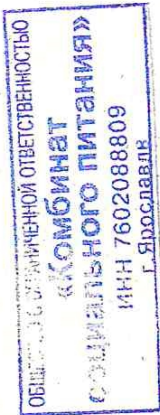
2 день

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																					
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	118.83	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	74.92	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	35	0.2	0.0	0.7	3.7	0.00	2.43	0.00	0.00	0.00	5.96	5.04	10.59	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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		
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
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:	575	18.8	16.9	74.1	527.1	0.19	26.90	0.00	0.08	0.19	94.53	73.19	285.39	3.10	1.83	266.61	194.45	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и куриой	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
Гуляш из говядины	50/50	14.4	15.1	3.8	226.8	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	19.20	18.10	131.80	2.10	0.10	51.30	80.70	0.00	0.00	246	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
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	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		
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:	807	32.9	25.8	98.7	779.3	0.30	9.13	0.20	0.00	0.20	107.51	217.92	481.92	10.88	3.19	478.50	237.36	0.00	0.00		
Всего за день:		51.7	42.6	172.8	1306.4	0.49	36.03	0.20	0.08	0.39	202.04	291.11	767.31	13.98	5.02	745.11	431.81	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088800
г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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																						
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.8	20.5	2.7	285.4	0.10	0.20	34.40	2.70	0.50	104.10	16.10	210.50	2.30	1.50	225.00	78.80	0.10	0.00	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	0.00	1	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	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:	562	17.1	30.3	44.7	552.3	0.10	3.43	82.40	2.90	0.50	149.90	41.40	256.90	5.88	1.90	501.00	81.10	0.10	0.00	0.00		
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	250/20	7.6	2.7	9.1	94.5	0.00	12.20	0.20	0.00	0.00	50.10	24.30	76.70	1.40	0.90	354.10	75.40	0.00	0.00	0.00	88	2015
Плов со свиной	250	15.3	20.6	54.1	480.1	0.10	2.10	0.60	0.00	0.10	46.80	57.70	216.40	2.60	1.30	193.70	163.20	0.00	0.00	0.00	265	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	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	11.7	8.8	32.7	257.3	0.12	0.22	52.88	0.22	0.15	248.48	32.15	210.70	1.41	0.96	32.98	1.60	0.00	0.00	0.00	533	2003
Итого за прием пищи:	851	36.8	32.5	121.5	948.4	0.32	15.32	53.68	0.22	0.25	365.69	126.35	539.20	7.41	3.56	657.08	241.90	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		53.9	62.8	166.2	1 500.7	0.42	18.75	136.08	3.12	0.75	515.59	167.75	796.10	13.29	5.46	1 158.08	323.00	0.10	0.00	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг		
Завтрак																				
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	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	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
Бутерброд с сыром	10/20	3.9	2.9	10.3	86.8	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	89.00	9.90	64.10	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00	3
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
Итого за прием пищи:	575	23.6	28.7	86.7	725.7	0.10	12.70	28.80	0.10	0.10	166.00	60.30	288.90	5.30	1.30	343.10	147.70	0.00	0.00	
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5.2	2.6	19.8	123.8	0.10	9.60	0.20	0.00	0.10	30.70	30.00	70.20	1.30	0.50	677.20	76.40	0.00	0.00	97
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	ТТК
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
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	1.20	0.00	0.00	0.00	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	
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:	806	40.3	42.1	123.8	1 057.1	0.24	10.20	53.40	0.30	0.70	399.75	96.84	499.56	4.91	4.80	923.00	198.02	0.10	0.00	
Всего за день:		63.9	70.8	210.5	1 782.8	0.34	22.90	82.20	0.40	0.80	565.75	157.14	768.46	10.21	6.10	1 266.10	345.72	0.10	0.00	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СРЕДНЕГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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																					
Запеканка творожная с яблоком сушеным	130/20	25.8	10.1	13.0	264.9	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	223	2015
	50	4.9	4.8	32.2	191.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	6.70	39.90	0.50	0.30	59.40	29.20	0.00	0.00	424	2015
	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
	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																					
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
Рассольник Ленинградский с хурой	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
	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	
	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	74.92	0.00	0.00	312	2015
	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	42	2.8	0.5	14.0	73.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	8.00	36.50	1.70	0.50	57.10	2.40	0.00	0.00		
	50	6.6	7.1	23.2	189.4	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	522	2003
	857	35.4	36.1	106.6	921.7	0.41	31.88	23.30	0.00	0.31	132.17	98.18	397.54	6.41	2.50	656.20	190.22	0.00	0.00		
	Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																					
		66.8	51.5	179.7	1 502.1	0.51	45.88	49.90	0.10	0.51	356.17	149.88	701.64	11.51	3.60	1 282.00	223.12	0.00	0.00	1 000 0	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

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																					
	250/5	6.3	7.3	39.2	260.5	0.10	0.70	27.80	0.10	145.30	33.20	148.90	0.50	1.00	232.60	52.40	0.00	0.00	182	2015	
	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.08	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	382	2015	
	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015	
	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	3	2015	
	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	ТТК		
	555	19.5	25.6	91.5	688.0	0.16	2.40	126.70	0.30	0.29	458.70	75.20	402.00	1.90	2.30	300.80	56.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	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	504.90	84.80	0.00	0.00	97	2015
	70/50	7.5	11.7	8.2	169.7	0.30	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	ТТК	
	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
	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	
	20	1.3	0.2	6.7	34.8	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		
	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		
	865	28.0	33.4	127.6	925.4	0.40	8.13	1.30	0.00	0.20	84.51	206.62	421.42	9.18	2.79	532.10	191.66	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					
ТОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ																					

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

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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
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	ТТК	
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
Овощи натуральные свежие	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	71	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		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	
Итого за прием пищи:	580	20.5	26.5	69.0	615.2	0.21	29.80	23.10	0.00	0.21	108.29	84.01	308.14	4.65	1.40	134.10	102.52	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лученым, курой	250/20	11.8	3.0	19.5	155.6	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	44.90	36.90	113.80	2.40	1.40	521.80	75.90	0.00	0.00	102	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
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
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	1.20	0.00	0.00	0.00	348	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 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		
Кондитерские изделия	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:	875	39.9	36.2	150.9	1119.8	0.50	5.80	15.10	0.10	0.10	124.20	84.40	343.30	7.50	2.60	736.10	280.30	0.00	0.00		
Всего за день:		60.4	62.7	219.9	1735.0	0.71	35.60	38.20	0.10	0.31	232.49	168.41	651.44	12.15	4.00	870.20	392.82	0.00	0.00		
Обед																					
Всего за день:																					

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбина-Г»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецел- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, 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																					
Блиnnик с вишневым 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	1.83	0.00	81.84	0.00	0.00	ТТК	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	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		
Итого за прием пищи:	585	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	83.44	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	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	ТТК	
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
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
Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8.0	41.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	4.60	20.90	1.00	0.30	32.60	1.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	6.6	7.1	23.2	189.4	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	522	2003
Итого за прием пищи:	814	28.6	35.7	120.0	948.8	0.05	12.70	0.20	0.00	0.60	90.35	89.34	318.26	8.11	2.30	447.10	185.02	0.00	0.00		
Всего за день:		41.7	51.2	232.8	1 594.1	0.35	16.35	99.83	0.30	0.60	311.04	161.68	569.42	13.54	4.43	695.10	269.46	0.00	0.00	4.43	ОГРАНИЧЕННОЕ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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																					
	150/30	25.3	24.1	55.7	0.29	1.27	139.90	0.00	0.58	302.75	48.69	363.62	1.84	1.38	0.00	11.14	0.00	0.00	0.00	223	2015
Пудинг творожный с молоком стуженным	35	2.6	1.0	18.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	0.30	45.90	1.30	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	200/15	0.1	0.0	15.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром	130	0.5	0.5	12.7	0.11	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	0.00		
Фрукт	560	28.5	25.6	101.4	0.39	14.30	139.90	0.00	0.58	342.35	72.09	410.52	5.72	1.88	407.30	15.04	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	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	0.00	88	2015
Щи из свежей капусты с картофелем	220	15.6	16.2	29.7	0.20	14.50	0.20	0.00	0.20	41.70	52.60	213.90	3.30	0.70	1 214.40	109.40	0.00	0.00	0.00	259	2015
Жаркое по-домашнему с мясом конс.	200/15/10	0.3	0.0	15.3	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	0.00	377	2015
Чай с лимоном	50	3.3	0.6	16.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	70	5.1	8.9	30.9	0.84	0.00	2.80	0.00	0.05	13.91	19.27	49.21	0.98	0.42	0.00	33.76	0.00	0.00	0.00	424	2015
Выпечное изделие	815	26.0	30.1	101.6	1.14	28.10	3.20	0.00	0.25	127.71	108.77	357.71	8.18	2.12	1 627.10	219.76	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
		54.4	55.7	203.1	1.53	42.40	143.10	0.00	0.83	470.06	180.86	768.23	13.90	4.00	2 034.40	234.80	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:																					

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	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																					
	90	12.8	15.7	11.5	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	0.00	ТТК	
Биточек "Школьный"	180	7.5	4.9	48.0	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	0.00	2015	
Макаронные изделия отварные	25	1.9	0.7	12.9	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	0.00	2015	
Батон йодированный	200/15	0.1	0.0	15.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Чай с сахаром	45	3.1	10.7	23.9	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	0.00	ТТК	
Выпечное изделие	555	25.4	32.0	111.3	0.10	0.43	20.10	0.10	0.10	72.10	44.90	206.30	4.08	0.90	162.80	146.70	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
	250/15	4.4	4.8	9.6	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	0.00	158	
Солянка по-домашнему из птицы	50/50	12.5	11.4	3.6	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	0.00	290	
Гуляш из мяса кур	180	4.0	6.3	26.8	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	0.00	312	
Пюре картофельное	200	0.6	0.0	32.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	349	
Напиток из смеси сухофруктов	35	2.3	0.4	11.7	0.00	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	0.00		
Хлеб ржаной	80	11.7	8.8	32.7	0.12	0.22	52.88	0.22	0.15	248.49	32.15	210.70	1.41	0.96	32.98	1.60	0.00	0.00	0.00	2003	
Выпечное изделие	860	35.5	31.8	116.4	0.45	31.97	93.31	0.22	0.36	409.42	126.39	541.25	6.63	3.32	406.38	193.90	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		60.9	63.8	227.7	1 755.1	0.55	32.40	113.41	0.32	481.52	173.29	747.55	10.91	4.22	569.18	340.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:																					

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	547,1	581,3	2079,1	16077,3	5.99	290.98	972.47	5.32	6.04	4 176.41	1 900.11	7 263.73	125.12	46.33	10 782.27	3 120.91	0.20	0.00
Среднее значение за период	54.7	58.1	207.9	1 607.7	0.60	29.10	97.25	0.53	0.60	417.64	190.01	726.37	12.51	4.63	1 078.23	312.09	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	32.5	53.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	567	853

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль