

"Согласовано"
Начальник лагеря

" " 20 г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
Общества с ограниченной ответственностью
"Комбинат Социального Питания"
Ивченко С.В.
2012 г.

Основное меню для городских лагерей общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования возрастной группы 11 лет (питания)
(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		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																					
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	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
Сыр (порциями)	20	5.2	5.2	0.0	68.8	0.00	0.20	46.00	0.00	0.10	200.00	10.00	122.00	0.10	0.70	19.00	0.00	0.00	0.00	15	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:	552	16.5	29.6	92.1	705.3	0.22	1.94	176.85	0.30	0.70	403.94	74.47	368.26	2.65	2.11	81.10	78.42	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и куриой	250/15	8.1	4.1	20.0	151.6	0.10	9.80	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	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	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	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		
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:	948	27.9	31.5	137.8	986.2	0.31	28.30	13.80	0.30	0.30	133.90	87.70	307.70	11.30	2.40	1215.00	223.00	0.00	0.00		
Всего за день:		44.4	61.1	229.9	1 671.5	0.53	30.24	190.65	0.60	1.00	537.84	162.17	675.96	13.95	4.51	1 296.10	301.42	0.00	0.00		

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

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:																					
	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	
Котлета рыбная																				2015	
Пюре 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	312	2015
Овощи натуральные свежие	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	71	2015
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		
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:	550	18.5	15.9	72.2	510.0	0.17	22.89	0.00	0.08	0.17	87.46	66.76	270.61	2.98	1.76	273.21	182.16	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	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	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	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		
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:	780	32.8	24.9	113.9	834.8	0.36	9.80	0.20	0.00	0.20	129.08	210.60	478.16	11.10	3.19	503.00	227.33	0.00	0.00		
Всего за день:		51.4	40.8	186.1	1 344.8	0.53	32.69	0.20	0.08	0.37	216.54	279.36	748.77	14.08	4.95	776.21	409.49	0.00	0.00		

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

3 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																					
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	210	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		
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
	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		
Фрукт																					
Итого за прием пищи:	560	17.8	21.9	49.6	499.2	0.10	3.43	34.40	2.70	0.50	149.20	44.70	261.80	6.08	2.00	512.30	81.50	0.10	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	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	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	376	2015
Хлеб ржаной	39	2.6	0.5	13.0	67.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	7.40	33.90	1.60	0.50	53.00	2.20	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		
Итого за прием пищи:	844	29.5	32.6	117.0	903.6	0.20	14.33	0.80	0.00	0.10	114.80	90.80	329.80	5.88	2.70	600.80	240.80	0.00	0.00		
Всего за день:		47.3	54.5	166.6	1 402.8	0.30	17.76	35.20	2.70	0.60	264.00	135.50	591.60	11.96	4.70	1 113.10	322.30	0.10	0.00		

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

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	Se, мг			
Завтрак																						
	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	0.00	ТТК	
Биточек мясной	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	0.00	309	
Макаронные изделия отварные	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.00	8.80	0.10	0.00	0.00	4.90	7.00	9.10	0.40	0.10	101.50	0.70	0.00	0.00	0.00	71	
Овощи натуральные свежие	15/20	5.2	4.0	10.3	104.0	0.00	0.00	20.70	0.00	0.00	131.50	11.90	88.50	0.50	0.60	40.50	0.70	0.00	0.00	0.00	3	
Бутерброд с сыром	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	
Чай с лимоном	540	23.5	28.9	78.4	695.7	0.10	10.20	33.30	0.10	0.10	200.50	58.00	281.20	4.90	1.30	304.60	127.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
	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	0.00	97	
Суп картофельный с рыбными консервами	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	0.00	ТТК	
Бризоль Хрустящая	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	0.00	302	
Рис отварной	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	0.00	348	
Напиток из кураги	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	0.00		
Хлеб ржаной	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	0.00	410	
Выпечное изделие	809	45.3	38.6	125.5	1 055.3	0.29	10.23	80.60	0.38	0.73	438.03	107.76	550.18	5.31	4.85	913.40	187.09	0.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		68.8	67.5	203.9	1 751.0	0.39	20.43	113.90	0.48	0.83	638.53	165.76	831.38	10.21	6.15	1 218.00	314.49	0.10	0.00	0.00		
Всего за день:																						

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	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	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
	Завтрак																				
Запеканка творожная с молоком стученным	130/20	25.8	10.1	13.0	284.9	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
Выпечное изделие	30	2.8	2.8	18.8	111.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	4.00	23.10	0.20	0.20	34.50	16.60	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	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:	555	29.3	13.4	63.3	511.7	0.00	3.43	26.60	0.10	0.20	222.30	51.00	290.40	4.28	1.10	453.40	19.30	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой	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
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	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	312	2015
Напиток апельсиновый	200	0.1	0.0	20.8	84.0	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	12.00	3.10	2.00	0.00	0.00	20.30	0.20	0.00	0.00	95	2010
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		
Итого за прием пищи:	754	27.5	27.9	82.1	712.2	0.39	30.16	23.30	0.00	0.29	123.44	92.28	370.82	5.61	2.23	665.60	177.43	0.00	0.00		
Всего за день:		56.8	41.3	145.4	1 233.9	0.39	33.59	48.90	0.10	0.49	345.74	143.28	661.22	9.89	3.33	1 119.00	196.73	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

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										№ 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																					
	250/5	6.3	7.3	39.2	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	
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4.1	3.5	17.6	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	
Какао с молоком витаминизированный	10/20	1.6	7.9	10.4	0.00	40.00	0.00	0.20	0.00	6.80	6.80	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015	
Бутерброд с маслом	20	5.2	5.2	0.0	0.00	0.20	46.00	0.00	0.10	200.00	10.00	122.00	0.10	0.70	19.00	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Сыр (порциями)	35	2.1	2.4	14.0	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		
Оладьи 1 шт	540	19.3	26.3	81.2	0.16	2.50	138.20	0.30	0.39	504.30	71.10	415.50	1.50	2.40	279.30	56.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	260	4.5	6.3	20.8	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	
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	70/50	7.5	11.7	8.2	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		
Тефтели мясные с соусом	150	8.4	6.0	37.9	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	198.68	4.50	1.49	0.00	96.63	0.00	0.00	302	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	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	376	2015	
Чай с сахаром	38	2.5	0.5	12.7	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			
Хлеб ржаной	70	4.5	8.0	31.4	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			
Кондитерское изделие	853	27.5	32.5	126.0	0.45	8.13	1.30	0.00	0.18	84.81	183.42	397.18	8.98	2.79	556.60	181.33	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		46.8	58.8	207.2	1 561.7	0.61	10.63	0.30	0.57	589.11	254.52	812.68	10.48	5.19	835.90	237.43	0.00	0.00			
Всего за день:																					

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										№ 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																					
	100	13.6	19.3	10.4	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	ТТК	
Колбаса куринная	150	3.4	5.3	22.3	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	0.00	0.00	0.00	312	2015
Пюре картофельное	60	0.3	0.0	1.2	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	0.00	71	2015
Овощи натуральные свежие	11/20	4.4	3.5	10.3	0.00	0.10	25.30	0.00	0.00	114.40	12.10	84.10	0.50	0.50	36.70	0.70	0.00	0.00	0.00	3	2015
Бургер/брод с сыром	200/15/5	0.2	0.0	15.2	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
Чай с лимоном		21.9	28.1	59.4	0.19	25.92	48.40	0.00	0.19	208.00	80.14	347.79	4.33	1.53	131.50	89.68	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
250/20	11.8	3.0	19.5	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	0.00	44.90	36.90	113.80	2.40	1.40	521.80	75.90	0.00	0.00	0.00	102	2015
50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	0.00	260	2015
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	0.00	309	2015
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	0.00	348	2015
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	0.00		
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		
828	37.2	34.7	132.8	1 023.4	0.50	5.80	12.70	0.10	0.10	113.50	75.30	319.50	7.00	3.93	831.40	349.38	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 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																					
	210	12.5	15.0	81.3	510.1	0.30	0.42	99.63	0.30	182.19	53.64	225.36	2.25	1.83	0.00	81.84	0.00	0.00	ТТК		
Блинчик с вишневым фаршем	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		
Чай с сахаром	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00			
Фрукт		13.2	15.5	112.8	645.3	0.30	3.65	99.63	0.30	220.69	72.34	251.16	5.43	2.13	248.00	83.44	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	250/10	4.6	2.5	12.5	93.1	0.00	8.10	0.20	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	82		
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой																					
Котлетка по-домашнему	90	13.3	17.4	11.1	269.0	0.00	0.30	1.50	0.00	0.10	27.80	140.00	2.10	0.20	61.90	22.20	0.00	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	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00	302		
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	377		
Хлеб ржаной	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	0.50	58.50	2.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	763	24.5	24.6	90.4	701.0	0.13	9.20	1.70	0.00	0.35	105.09	87.88	325.92	6.69	2.33	512.20	171.17	0.00	0.00		
Всего за день:		37.6	40.1	203.2	1 346.3	0.43	12.85	101.33	0.30	0.35	325.78	160.22	577.08	12.12	4.46	760.20	254.61	0.00	0.00		

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										№ 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	150/30	25.3	24.1	55.7	542.1	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 стуженым	50	3.6	6.3	22.0	158.8	0.60	0.00	1.99	0.00	0.04	9.88	13.68	34.94	0.70	0.30	0.00	23.97	0.00	0.00	0.00	424	2015
Выпечное изделие	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
Чай с сахаром	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		
Фрукт																						
Итого за прием пищи:	575	29.5	30.9	105.4	822.0	0.89	14.30	141.89	0.00	0.62	344.53	74.17	415.66	5.72	1.88	361.40	37.71	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
	250/10	3.5	4.1	6.3	83.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	44.40	19.90	57.20	0.70	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	0.00	88	2015
Щи из свежей капусты с картофелем, курой																						
Жаркое по-домашнему с мясом конс.	220	15.6	16.2	29.7	326.6	0.20	14.50	0.20	0.00	0.20	41.70	52.60	213.90	3.30	0.70	1 214.40	108.40	0.00	0.00	0.00	259	2015
Напиток апельсиновый	200	0.1	0.0	20.8	84.0	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	12.00	3.10	2.00	0.00	0.00	20.30	0.20	0.00	0.00	0.00	95	2010
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	0.00		
Итого за прием пищи:	718	21.7	20.8	69.5	559.7	0.34	29.40	0.20	0.00	0.24	104.90	82.80	306.20	5.50	1.50	1 286.40	170.70	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		51.2	51.7	174.9	1 381.7	1.23	43.70	142.09	0.00	0.86	449.43	156.97	721.86	11.22	3.38	1 647.80	208.41	0.00	0.00	0.00		

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								№ 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																					
Биточек "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	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	2015	
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	
Кондитерское изделие	30	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:	510	22,8	24,7	97,5	718,7	0,10	0,43	17,80	0,50	2,11	77,50	47,20	237,40	4,48	1,10	201,70	130,50	0,00	0,00		
Обед																					
Солянка 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	325,80	63,10	0,00	0,00	158	
Брокколи 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	182,80	44,00	0,10	0,00	ТТК	
Пюре картофельное	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	0,83	0,00	62,18	0,00	0,00	2015	
Овощи натуральные свежие	60	0,3	0,0	1,2	6,4	0,00	4,19	0,00	0,00	0,00	10,26	8,71	18,25	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	
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	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	2003	
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	2003	
Итого за прием пищи:	846	37,3	32,5	104,2	882,2	0,30	30,67	5,00	0,40	0,31	142,70	97,15	363,07	5,74	3,53	550,80	177,18	0,10	0,00		
Всего за день:		60,1	57,2	201,7	1 600,9	0,40	31,10	22,80	0,90	2,42	220,20	144,35	600,47	10,22	4,53	752,50	307,68	0,10	0,00	СВЕТОСИЛЬНО	

«КОМОНЕТ»
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	523.5	535.8	1911.2	14904.6	5.50	264.71	856.67	5.56	7.78	3 908.67	1 757.57	6 888.31	115.46	45.13	10 350.21	2 895.94	0.30	0.00	
Среднее значение за период	52.4	53.6	191.1	1 490.5	0.55	26.47	85.67	0.56	0.78	390.87	175.76	688.83	11.55	4.51	1 035.02	289.59	0.00	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	32.4	53.6																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	553	814

