

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" " 20__ г.

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.



Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования 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								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	0.90	191.60	49.20	0.00	0.00	175	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015
Кекс сливочный	64	5.6	8.1	34.8	234.9	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		
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	674	21.4	27.9	96.8	739.6	0.24	4.70	99.20	0.20	0.59	497.90	82.20	436.00	1.50	1.50	191.60	52.20	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	255	6.5	6.4	16.6	161.9	0.13	5.76	0.00	0.00	0.08	43.41	36.89	98.49	2.26	0.38	0.00	65.11	0.00	0.00	102	2015
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	тпк	
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
Кукуруза консервированная отварная	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.43	1.39	0.00	0.00	1.01	0.00	4.97	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
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		
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
Итого за прием пищи:	740	40.6	37.6	89.9	907.3	0.24	10.79	67.09	0.40	0.58	442.62	88.39	487.66	8.46	3.95	294.50	214.41	0.10	0.00		
Всего за день:		62.0	65.5	186.7	1 646.9	0.48	15.49	166.29	0.60	1.17	940.52	170.59	923.66	9.96	5.45	486.10	266.61	0.10	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																					
Шницель из свинины рубленый	90	12.5	21.4	11.8	288.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	15.80	24.90	157.30	2.50	0.20	44.10	24.80	0.00	0.00	тк	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	302	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015
Сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	39.00	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20	0.50	13.20	0.00	0.00	0.00	2	2017
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	637	26.9	40.1	88.9	825.5	0.25	4.00	79.00	0.20	0.18	206.97	190.86	480.28	10.72	2.49	323.80	83.66	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6.5	7.0	52.0	152.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	32.30	18.00	52.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	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
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	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		
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015
Выпечное изделие	60	8.7	8.7	22.5	203.9	0.00	0.10	39.80	0.10	0.10	184.10	14.40	145.60	0.60	0.90	67.50	21.90	0.00	0.00	533	2003
Итого за прием пищи:	819	33.5	38.8	164.0	1 016.7	0.20	5.30	39.80	0.10	0.49	265.79	90.48	441.72	6.39	2.83	174.00	234.77	0.00	0.00		
Всего за день:		60.3	78.9	252.8	1 842.3	0.45	9.30	118.80	0.30	0.67	472.76	281.34	922.00	17.11	5.32	497.80	308.43	0.00	0.00		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	l, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	13.0	17.6	2.5	247.2	0.10	0.20	29.00	2.40	0.40	92.90	14.30	185.50	2.00	1.30	200.10	63.60	0.10	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	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	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	512	15.2	27.4	40.7	500.0	0.10	13.23	77.00	2.60	0.40	132.10	32.70	223.20	5.58	1.60	589.50	66.90	0.10	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/20/10	8.5	4.2	17.5	147.1	0.10	6.90	6.20	0.00	0.10	44.10	30.10	106.50	1.50	0.80	549.30	87.00	0.00	0.00	96	2015
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	100/50	14.1	24.4	14.0	332.7	0.00	2.30	2.10	0.00	0.10	39.40	29.80	173.00	2.60	0.40	140.20	55.00	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	23.0	150.8	0.11	23.97	0.00	0.00	0.11	48.81	36.61	114.25	1.33	1.00	0.00	74.99	0.00	0.00	312	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		
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		
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
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:	894	33.6	43.6	130.6	1 058.8	0.22	33.87	8.30	0.00	0.33	173.38	125.19	455.03	7.53	2.60	748.30	219.19	0.00	0.00		
Всего за день:		48.8	71.0	171.3	1 558.8	0.32	47.10	85.30	2.60	0.73	305.48	157.89	678.23	13.11	4.20	1 337.80	286.09	0.10	0.00		

ОБЯЗАТЕЛЬНО 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								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																					
Котлета из мяса кур	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	тк	
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
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		
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Итого за прием пищи:	511	25.8	26.6	80.9	697.7	0.20	1.93	58.10	0.10	0.70	141.70	50.90	353.20	3.68	1.40	171.70	128.80	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, 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
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	220	8.9	8.4	36.4	258.3	0.20	17.70	0.20	0.00	0.10	43.00	54.70	167.20	2.80	0.90	1 320.80	115.60	0.00	0.00	тк	
Огурец свежий	60	0.4	0.0	1.2	6.5	0.00	4.19	0.00	0.00	0.00	10.29	8.72	18.32	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Хлеб ржаной	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		
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.10	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2015
Выпечное изделие	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	972	32.9	32.6	117.3	915.6	0.40	36.59	0.60	2.10	0.40	191.59	128.22	465.92	13.35	3.60	2 313.00	226.80	0.00	0.00		
Всего за день:		58.7	59.2	198.2	1 613.3	0.60	38.52	58.70	2.20	1.10	333.29	179.12	819.12	17.03	5.00	2 489.70	355.60	0.00	0.00		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	0.60	763.70	76.50	0.00	0.00	312	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
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:	500	24.8	24.5	81.0	651.2	0.20	10.93	15.60	0.40	0.30	84.10	65.40	271.40	4.18	2.30	1 001.50	119.70	0.10	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4.6	2.6	9.1	79.4	0.00	12.10	0.20	0.00	0.00	48.20	22.40	59.10	1.30	0.70	328.30	74.60	0.00	0.00	88	2015
Филе по-варшавски	90	20.6	17.9	6.1	283.6	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	тк	
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.1	201.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.23	77.06	0.59	0.83	0.00	60.15	0.00	0.00	302	2015
Помидор свежий	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	2015
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00		
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015
Выпечное изделие	75/3	8.8	10.3	26.4	234.1	0.10	0.00	18.30	0.70	0.10	54.60	10.80	110.70	1.10	0.60	97.40	39.30	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	867	40.5	35.5	125.5	1 006.1	0.25	30.30	18.70	1.30	0.47	163.99	88.23	344.36	6.49	3.03	686.60	326.65	0.00	0.00		
Всего за день:		65.3	60.0	206.5	1 657.3	0.45	41.23	34.30	1.70	0.77	248.09	153.63	615.76	10.67	5.33	1 688.10	446.35	0.10	0.00		

«КОМПЬЮТЕРНО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	Ф, мг			Se, мг
Завтрак																					
Пельмени отварные с бульоном	170/130	11.5	23.0	27.8	365.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	3.80	1.90	0.10	0.00	1.40	112.00	0.00	0.00	ттк	
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)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	39.00	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20	0.50	13.20	0.00	0.00	0.00	2	2017
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
Итого за прием пищи:	562	16.7	36.7	53.3	612.0	0.00	0.13	87.00	0.20	0.00	174.80	17.10	100.30	0.98	0.60	42.60	112.70	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с крупой рыбный	260	2.8	2.3	12.7	83.5	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	25.30	18.90	42.90	1.20	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	101	2015
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	
Макаронные изделия отварные гр.А Спагетти	150	6.4	4.1	41.3	232.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	19.30	9.00	48.80	1.20	0.40	73.00	100.90	0.00	0.00	309	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		
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	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	893	38.3	34.3	98.0	885.8	0.30	18.23	65.90	0.40	0.30	430.10	73.80	442.90	8.38	4.30	1 001.10	226.00	0.10	0.00		
Всего за день:		55.0	71.0	151.3	1 497.8	0.30	18.36	152.90	0.60	0.30	604.90	90.90	543.20	9.36	4.90	1 043.70	338.70	0.10	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602068809
г. Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																					
Биточек мясной	90	12.7	18.5	11.7	270.4	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	16.10	23.30	143.70	2.30	0.20	47.00	27.20	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	11.60	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Бутерброд с сыром	12/22	4.8	3.7	11.3	98.9	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	124.80	13.30	91.90	0.50	0.60	40.20	0.80	0.00	0.00	3	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	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	619	24.3	26.7	90.8	716.4	0.10	13.43	40.10	0.10	0.00	205.70	60.20	300.10	7.08	1.40	520.30	131.50	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	270	9.4	6.0	19.8	171.4	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	44.00	37.00	112.10	2.60	0.90	541.20	74.40	0.00	0.00	102	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	11.7	13.2	3.4	194.8	0.10	1.60	18.10	0.00	0.10	18.80	16.00	104.00	0.90	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	290	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
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		
Батон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.80	0.60	0.20	36.70	1.00	0.00	0.00		
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
Кондитерское изделие	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		
Итого за прием пищи:	859	39.4	34.5	152.6	1 097.9	0.76	7.10	18.30	0.00	0.20	123.28	220.50	498.66	10.90	3.19	688.30	198.03	0.00	0.00		
Всего за день:		63.7	61.2	243.4	1 814.3	0.86	20.53	58.40	0.10	0.20	328.98	280.70	798.76	17.98	4.59	1 208.60	329.53	100.00	0.00		

«КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																					
Гуляш из свинины	45/45	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.09	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	0.00	260	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		
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	2015
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
Кондитерское изделие	35	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:	517	18.8	39.1	91.1	796.2	0.26	1.89	0.00	0.00	0.34	43.29	58.52	218.79	3.82	3.52	63.50	67.27	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	6.6	4.0	20.0	143.8	0.10	9.70	0.20	0.20	0.10	37.20	32.90	103.10	1.70	0.90	717.00	79.20	0.00	0.00	97	2015
Тештели "Сочные" с соусом томатным с овощами	100/50	14.1	24.2	13.9	330.2	0.00	2.20	2.10	0.00	0.10	38.90	29.60	172.10	2.60	0.40	137.20	54.90	0.00	0.00	тлк	
Картофель отварной	150	3.1	4.9	24.6	159.8	0.20	12.00	16.10	0.10	0.10	15.30	31.10	80.00	1.40	0.50	853.00	11.50	0.00	0.00	125	2015
Помидор свежий	65	0.7	0.1	2.5	15.6	0.00	16.30	0.10	0.00	0.00	9.10	13.00	16.90	0.70	0.10	188.50	1.30	0.00	0.00	71	2015
Хлеб ржаной	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		
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	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	1012	27.9	34.1	103.4	843.6	0.40	46.73	18.50	0.30	0.30	143.90	131.60	432.20	10.98	2.60	2154.30	150.60	0.00	0.00		
Всего за день:		46.7	73.2	194.5	1 639.8	0.66	48.62	18.50	0.30	0.64	187.19	190.12	650.99	14.80	6.12	2217.80	217.87	0.00	0.00		

Исполнено ответственно
 «СМОТРИТЕ!»
 «СВОЕГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 Г.Ядровляль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета из мяса кур	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	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	0.60	763.70	76.50	0.00	0.00	312	2015
Огурец свежий	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.09	0.00	0.00	0.00	5.13	4.35	9.14	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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
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:	520	19.1	24.4	60.9	563.6	0.30	13.52	38.60	0.10	0.20	91.93	66.45	262.04	3.75	1.00	857.20	104.20	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой	250/20	4.5	7.7	12.4	143.0	0.10	6.70	10.00	0.00	0.06	43.00	27.90	105.80	1.00	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	96	2015
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	
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
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		
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
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	880	39.2	39.5	99.0	953.3	0.31	24.30	75.70	0.40	0.56	462.90	90.70	508.60	10.30	4.40	662.70	216.70	0.10	0.00		
Всего за день:		58.3	63.9	159.9	1 516.9	0.61	37.82	114.30	0.50	0.76	554.83	157.15	770.64	14.05	5.10	1 519.90	320.90	0.10	0.00		



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	4.2	7.3	28.9	198.4	0.05	0.80	39.53	0.00	0.11	88.64	20.50	94.13	0.29	0.51	0.00	26.94	0.00	0.00	182	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		
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	76.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	618	8.9	9.8	80.2	447.9	0.05	3.43	144.53	1.50	0.31	126.34	42.50	132.63	3.27	0.81	227.70	28.94	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/20/10	7.9	3.9	12.9	124.4	0.00	8.20	6.20	0.00	0.00	58.80	28.00	85.40	1.60	1.00	394.40	88.00	0.00	0.00	82	2015
Плов со свининой	220	13.5	18.1	47.5	422.5	0.00	1.80	0.50	0.00	0.10	40.80	50.70	190.10	2.30	1.00	170.40	142.90	0.00	0.00	265	2015
Помидор свежий	65	0.7	0.1	2.5	15.6	0.00	16.30	0.10	0.00	0.00	9.10	13.00	16.90	0.70	0.10	188.50	1.30	0.00	0.00	71	2015
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00		
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
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:	864	28.5	31.2	130.4	947.0	0.11	27.00	6.80	0.00	0.12	146.27	114.68	340.98	6.50	2.50	792.70	234.00	0.00	0.00		
Всего за день:		37.4	41.0	210.6	1 394.9	0.16	30.43	151.33	1.50	0.43	272.61	157.18	473.61	9.77	3.31	1 020.40	262.94	0.00	0.00		

Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат социального питания»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Пудинг творожный с молоком сгущенным	130/35	22.0	21.0	48.5	472.3	0.25	1.10	121.87	0.00	0.50	263.74	42.42	316.77	1.61	1.20	0.00	9.71	0.00	0.00	223	2015
Бутерброд с сыром	10/20	4.1	3.2	10.3	86.8	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	104.40	11.60	78.00	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00	3	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	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	540	26.7	24.7	86.5	680.2	0.25	14.23	144.87	0.00	0.50	400.04	65.82	411.87	5.29	1.90	397.10	13.01	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6.5	7.0	52.0	152.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	32.30	18.00	52.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015
Рыба запеченная с сыром	100	18.8	10.8	3.9	200.1	0.10	0.20	16.50	0.20	0.10	114.80	33.00	248.90	1.10	1.30	358.80	257.20	0.60	0.00	ттк	
Рис отварной	150	3.9	4.7	40.2	224.5	0.00	0.00	16.00	0.10	0.00	23.40	27.60	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	0.00	0.00	302	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		
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
Выпечное изделие	50	4.6	4.7	30.5	183.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.20	38.20	0.50	0.30	56.50	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	831	36.9	27.8	157.0	899.7	0.35	1.23	32.50	0.30	0.12	200.30	94.90	458.50	4.88	3.60	534.20	414.90	0.60	0.00		
Всего за день:		63.6	52.5	243.5	1 579.9	0.60	15.46	177.37	0.30	0.62	600.34	160.72	870.37	10.17	5.40	931.80	427.91	0.60	0.00		

«Комбинат
 социального питания»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	150.6	0.09	19.90	0.00	0.00	0.09	40.51	30.39	94.83	1.10	0.83	0.00	62.24	0.00	0.00	312	2015
Огурец соленый консервированный	30	0.4	0.0	0.7	3.4	0.00	2.03	0.00	0.00	0.00	5.09	4.39	9.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	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 лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	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	377	2015
Итого за прием пищи:	520	24.3	18.5	70.4	550.7	0.09	24.03	0.10	0.30	0.29	93.20	76.08	295.66	4.60	2.53	280.00	105.44	0.10	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (конс)	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88	2015
Филе по-варшавски	90	20.6	17.9	6.1	283.6	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	тлк	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	302	2015
Хлеб ржаной	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00		
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015
Кондитерское изделие	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		
Итого за прием пищи:	810	39.4	35.7	134.4	1 035.3	0.37	15.20	0.30	0.60	0.20	111.97	175.86	345.98	9.22	2.79	425.40	282.96	0.00	0.00		
Всего за день:		63.7	54.2	204.8	1 586.0	0.46	39.23	0.40	0.90	0.49	205.17	251.94	641.64	13.82	5.32	705.40	388.40	0.10	0.00		

«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 период	143.4	207.6	2423.4	13348.0	0.50	30.17	94.72	1.00	0.66	421.18	185.94	725.67	157.83	60.94	15171.60	3959.33	1.20	0.00
Среднее значение за период	57.0	62.6	202.0	1612.3	0.50	30.17	94.72	1.00	0.66	421.18	185.94	725.67	15.15	5.00	1261.80	329.94	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	35.0	50.9															

«Комбинат
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602038809
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	561	870