

"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 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	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Шницель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	тк	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	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 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
Итого за прием пищи:	506	27.6	25.1	88.8	705.3	0.10	2.00	35.00	0.10	0.70	156.80	63.50	378.30	5.30	1.50	203.30	126.90	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015
Бризоль Хрустящая	100	26.0	28.9	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	тк	
Рис отварной	150	3.9	4.8	40.2	224.8	0.00	0.00	16.10	0.10	0.00	23.40	27.60	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	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	21	1.4	0.3	7.0	36.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	4.00	18.30	0.80	0.30	28.60	1.20	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		
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:	894	39.5	38.5	110.1	986.8	0.13	12.93	69.30	0.40	0.38	458.50	120.30	530.60	8.21	4.70	511.90	176.20	0.10	0.00		
Всего за день:		67.1	63.6	198.9	1 692.1	0.23	14.93	104.30	0.50	1.08	615.30	183.80	908.90	13.51	6.20	715.20	303.10	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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.10	0.90	14.00	0.00	0.10	21.10	29.80	160.30	2.20	0.20	69.70	32.80	0.00	0.00	тТк	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
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0.4	0.0	0.6	3.4	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	2.35	2.04	6.08	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	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
Итого за прием пищи:	500	20.0	23.2	68.8	576.2	0.19	21.91	14.00	0.00	0.19	80.69	72.02	285.60	4.21	1.23	102.50	96.13	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	3.2	3.3	15.7	105.7	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	27.10	11.40	35.50	0.80	0.20	82.50	71.20	0.00	0.00	111	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	тТк	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	5.6	39.6	247.5	0.20	0.00	12.50	0.10	0.10	22.50	125.80	187.90	4.30	1.40	264.20	62.30	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
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	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		
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	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:	864	41.5	38.4	116.1	991.0	0.20	15.73	12.90	0.70	0.20	99.00	159.70	312.40	7.78	2.40	600.80	285.40	0.00	0.00		
Всего за день:		61.5	61.6	184.9	1 567.2	0.39	37.64	26.90	0.70	0.39	179.69	231.72	598.00	11.99	3.63	703.30	381.53	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									№ 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 "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	4.4	5.1	26.4	176.2	0.10	0.40	17.70	0.10	0.10	78.80	25.00	97.80	0.70	0.80	143.20	37.00	0.00	0.00	175	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	376	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		
Молоко в индивидуальной 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		
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:	719	12.3	12.5	74.5	469.7	0.18	9.53	57.70	0.10	0.40	359.00	76.60	318.40	4.18	1.10	370.90	39.00	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
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	ттк	
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	71	2015
Огурец свежий	70	0.4	0.0	1.4	7.5	0.00	4.89	0.00	0.00	0.00	12.00	10.17	21.37	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	21	1.4	0.3	7.0	36.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	4.00	18.30	0.80	0.30	28.60	1.20	0.00	0.00		
Кекс творожный	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:	841	19.8	19.2	108.9	698.4	0.21	34.69	0.40	0.00	0.30	122.20	102.27	283.77	8.31	2.00	1 707.10	203.10	0.00	0.00		
Всего за день:		32.1	31.7	183.4	1 168.1	0.39	44.22	58.10	0.10	0.70	481.20	178.87	602.17	12.49	3.10	2 078.80	232.10	0.00	0.00		

«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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Гуляш из свинины	50/50	10.7	28.5	2.9	310.9	0.27	0.89	0.00	0.00	0.11	20.14	22.53	129.54	2.29	2.91	0.00	7.06	0.00	0.00	260	2015
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.18	76.91	0.59	0.83	0.00	60.03	0.00	0.00	302	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	376	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		
Печенье	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:	531	21.3	42.9	82.2	807.2	0.30	1.82	22.50	0.00	0.96	106.11	64.01	369.75	3.86	4.54	39.30	68.19	0.00	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
Макаронные изделия отварные	180	8.8	5.0	55.6	307.6	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	68.40	21.60	65.30	1.50	0.60	101.20	121.20	0.00	0.00	309	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	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	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	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		
Пирожное песочное	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:	860	45.7	43.7	120.8	1 092.0	0.20	12.73	68.50	0.40	0.30	480.80	79.00	458.70	5.78	4.50	665.90	244.80	0.10	0.00		
Всего за день:		67.0	86.6	203.0	1 899.2	0.50	14.55	91.00	0.40	1.26	586.91	143.01	828.45	9.64	9.04	705.20	312.99	0.10	0.00		

«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	Ф, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Блинчики с вишневым фаршем	210	9.4	11.9	77.4	450.6	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.91	0.00	0.00	0.00	ттк	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		
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:	555	10.0	12.3	105.8	571.7	0.28	6.95	98.49	0.28	0.00	215.89	70.01	246.38	5.11	2.01	201.50	82.21	0.00	0.00			
Обед																						
Рассольник Ленинградский с курой	250/15	6.7	2.9	17.1	123.4	0.10	6.90	0.20	0.00	0.10	35.60	28.50	92.90	1.40	0.70	525.60	85.70	0.00	0.00	96	2015	
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	100/50	14.1	24.0	13.7	327.7	0.00	2.10	2.10	0.00	0.10	38.40	29.30	171.20	2.60	0.40	134.20	54.90	0.00	0.00	ттк		
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	
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	
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			
Ватрушка с творогом	70	5.5	7.1	43.4	254.0	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:	882	36.7	40.3	136.3	1 053.8	0.35	9.80	2.30	0.00	0.28	108.31	202.22	495.68	10.40	2.89	730.60	198.73	0.00	0.00	0.00	СТВЕННОСТЬЮ	
Всего за день:		46.7	52.5	242.1	1 625.5	0.63	16.75	100.79	0.28	0.28	324.20	272.23	742.06	15.51	4.90	932.10	280.94	0.00	0.00			



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	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Шницель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	ТТК	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.1	201.0	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.28	25.22	77.03	0.59	0.83	0.00	60.12	0.00	0.00	302	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
Печенье венское	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:	515	22.0	27.0	97.4	716.6	0.03	0.33	0.10	0.40	2.36	50.28	65.32	300.93	4.67	1.53	138.20	89.92	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	3.2	3.3	15.7	105.7	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	27.10	11.40	35.50	0.80	0.20	82.50	71.20	0.00	0.00	111	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	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	5.6	39.6	247.5	0.20	0.00	12.50	0.10	0.10	22.50	125.80	187.90	4.30	1.40	264.20	62.30	0.00	0.00	302	2015
Помидор свежий	75	0.8	0.2	2.9	18.0	0.00	18.80	0.10	0.00	0.00	10.50	15.00	19.50	0.80	0.20	217.50	1.50	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
Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	48.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.60	0.00	0.00		
Пирожное песочное	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:	893	44.5	45.1	112.0	1 064.0	0.30	20.13	66.00	0.40	0.40	423.00	185.80	571.10	8.58	4.90	791.10	183.60	0.10	0.00		
Всего за день:		66.5	72.1	209.4	1 780.6	0.33	20.46	66.10	0.80	2.76	473.28	251.12	872.03	13.25	6.43	929.30	273.52	0.10	0.00		

ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 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																					
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6.4	6.8	31.5	223.2	0.10	0.40	22.60	0.10	0.10	105.50	36.60	138.20	1.00	1.00	202.80	57.50	0.00	0.00		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
Блинчик с вишневым фаршем	70	3.2	4.0	26.1	105.6	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	
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:	620	11.7	11.8	96.3	502.3	0.20	7.07	55.81	0.20	0.10	206.43	78.08	253.92	5.03	1.91	430.50	86.78	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным, курой	250/10	10.8	5.5	16.5	172.5	0.13	10.25	0.00	0.00	0.08	48.75	42.63	128.13	4.63	0.38	0.00	64.88	0.00	0.00	102	2015
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	100/50	14.0	22.8	13.2	315.0	0.00	1.90	2.10	0.00	0.10	36.50	28.50	167.60	2.50	0.40	122.30	54.70	0.00	0.00	461	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
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
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	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	11.70	0.00	0.00	СТВЕННОСТЬЮ	
Ватрушка с творогом	70	5.5	7.1	43.4	254.0	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:	921	36.0	41.1	127.3	1 040.4	0.33	40.24	2.10	0.00	0.47	155.65	124.14	449.88	12.58	2.01	164.50	183.52	0.00	0.00		
Всего за день:		47.6	52.9	223.6	1 542.7	0.53	47.31	57.91	0.20	0.57	362.08	202.22	703.80	17.61	3.92	595.00	270.30	0.00	0.00		

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Оладьи с молоком сгущенным	100/40	8.9	10.4	62.2	378.2	0.00	0.40	0.00	0.00	0.20	122.80	13.60	87.70	0.10	0.40	146.00	2.80	0.00	0.00	ттк	
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
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:	531	15.4	14.2	105.3	623.9	0.00	14.33	22.50	0.00	0.80	224.30	40.30	265.30	3.98	1.40	546.70	6.50	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с крупой рыбный	255	2.2	2.3	12.7	80.9	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	25.30	18.90	42.90	1.00	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	101	2015
Филе по-польски	100	17.4	12.7	4.1	213.8	0.00	0.40	7.10	0.40	0.10	62.20	6.20	58.60	0.60	0.40	57.20	123.70	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309	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
Напиток из смеси свежих плодов см	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
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		
Кекс творожный	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:	880	34.9	27.9	145.2	994.0	0.32	24.50	19.90	0.50	0.12	177.60	71.60	214.60	6.10	1.90	710.70	302.00	0.00	0.00		
Всего за день:		50.3	42.1	250.5	1 617.9	0.32	38.83	42.40	0.50	0.92	401.90	111.90	479.90	10.08	3.30	1 257.40	308.50	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								№ 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 рыбная с соусом томатным с овощами	70/30	9.7	7.2	8.2	145.2	0.06	0.38	0.00	0.06	0.06	18.95	18.38	109.87	0.69	0.57	187.52	92.69	0.00	0.00		
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
Зеленый горошек консервированный отварной	15	0.5	0.0	0.9	5.1	0.00	1.52	0.00	0.00	0.00	3.52	3.05	9.09	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	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
Печенье	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:	525	16.6	19.2	70.9	534.6	0.26	12.33	15.50	0.16	0.16	81.17	60.73	229.36	2.85	1.37	984.02	170.09	0.00	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	
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
Рис отварной	150	3.9	4.8	40.2	224.8	0.00	0.00	16.10	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	33	2.2	0.4	11.0	57.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	6.30	28.70	1.30	0.40	44.90	1.80	0.00	0.00		
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	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:	818	38.0	36.9	110.8	943.2	0.10	12.13	16.40	0.70	0.10	114.20	62.20	216.10	4.18	2.30	477.00	286.60	0.00	0.00		
Всего за день:		54.6	56.1	181.7	1 477.8	0.36	24.46	31.90	0.86	0.26	195.37	122.93	445.46	7.03	3.67	1461.02	456.69	0.00	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	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Гуляш "Болоньезе"	90	11.0	13.4	6.6	192.0	0.00	3.00	0.30	0.00	0.00	20.80	24.10	118.90	1.90	2.20	351.00	34.30	0.00	0.00	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309	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
Кекс сливочный	60	5.3	7.6	32.6	220.2	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:	535	25.1	25.8	110.8	780.7	0.10	3.03	12.80	0.10	0.00	93.40	60.20	193.10	3.88	2.80	461.60	136.00	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	250/20	7.6	2.6	12.5	108.2	0.00	8.20	0.20	0.00	0.00	51.30	27.30	80.50	1.60	1.00	383.50	87.10	0.00	0.00	82	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
Жарков по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	1 200.90	106.40	0.00	0.00	ттк	
Хлеб ржаной	32	2.1	0.4	10.7	55.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	6.10	27.80	1.30	0.40	43.50	1.80	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		
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:	902	22.2	19.9	115.7	748.7	0.31	34.90	0.40	0.00	0.30	135.20	106.80	295.10	10.80	2.40	1 829.40	196.60	0.00	0.00		
Всего за день:		47.3	45.7	226.5	1 529.4	0.41	37.93	13.20	0.10	0.30	228.60	157.00	488.20	14.68	5.20	2 291.00	332.60	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «КВАНТУМ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА
 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	540,8	564,9	2103,9	15900,5	4.09	297.08	592.60	4.44	8.52	3 848.53	1 854.80	6 668.97	125.79	49.39	11 667.52	3 162.27	0.30	0.00
Среднее значение за период	54.1	56.5	210.4	1 590.1	0.41	29.71	59.26	0.44	0.85	384.85	185.48	666.90	12.58	4.94	1 166.75	316.23	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	32.0	54.4															

«Комбинат
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	554	876