"Согласовано"
Начальник лагеря_____

_____(_____)

"_____"_____20_____г.

" Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

_____Ивченко С.В.

"23" 05 20 22 г.

Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и 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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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
Горячий бутерброд с сыром	35	9.7	9.8	12.0	175.5	0.02	0.12	35.03	0.00	0.05	156.53	16.28	160.88	0.15	0.00	0.00	7.65	0.00	0.00	7	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:	**535**	**19.4**	**24.8**	**93.6**	**680.3**	0.24	1.86	117.88	0.10	0.65	353.17	74.15	386.54	2.30	1.31	34.10	85.37	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	9.1	7.4	17.0	182.5	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	50.88	3.50	146.25	2.13	0.25	0.00	54.13	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	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:	**941**	**28.8**	**34.7**	**134.1**	**993.6**	0.34	30.50	63.60	0.10	0.30	146.38	56.90	340.15	11.63	1.55	482.30	197.43	0.00	0.00		
Всего за день:		**48.2**	**59.5**	**227.7**	**1 673.9**	0.58	32.36	181.48	0.20	0.95	499.55	131.05	726.69	13.93	2.86	516.40	282.80	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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	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	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:	**545**	**18.1**	**15.8**	**69.6**	**496.9**	0.17	22.89	0.00	0.08	0.17	86.36	67.06	266.31	2.88	1.66	266.61	181.96	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.3	12.4	97.0	0.00	8.00	0.20	0.00	0.00	47.60	23.50	45.50	1.30	0.50	331.90	85.50	0.00	0.00	82	2015
Гуляш из говядины	90	13.0	13.6	3.4	204.1	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	17.20	16.30	118.90	1.80	0.10	46.50	72.60	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		
Итого за прием пищи:	**736**	**26.7**	**24.5**	**101.1**	**753.1**	0.36	9.70	0.20	0.00	0.20	119.98	199.00	427.46	10.10	2.69	441.00	217.53	0.00	0.00		
Всего за день:		**44.9**	**40.3**	**170.7**	**1 250.0**	0.53	32.59	0.20	0.08	0.37	206.34	266.06	693.77	12.98	4.35	707.61	399.49	0.00	0.00		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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
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
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:	**560**	**17.1**	**28.9**	**44.6**	**539.1**	0.10	3.43	74.40	2.90	0.50	149.40	41.40	256.30	5.88	1.90	500.70	81.10	0.10	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	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	88	2015
Плов со свининой	200	12.3	16.4	43.3	384.0	0.00	1.60	0.50	0.00	0.10	37.20	46.00	173.00	2.10	1.00	154.90	130.70	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	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		
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:	**769**	**20.2**	**30.0**	**104.5**	**787.6**	0.10	13.63	0.70	0.00	0.10	100.80	74.40	247.10	4.88	1.80	503.60	206.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**37.3**	**58.9**	**149.1**	**1 326.7**	0.20	17.06	75.10	2.90	0.60	250.20	115.80	503.40	10.76	3.70	1 004.30	287.50	0.10	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, 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	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
Овощи натуральные свежие	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	71	2015
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	2004
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:	**535**	**22.2**	**27.8**	**78.4**	**678.5**	0.10	10.20	26.40	0.10	0.10	158.00	56.00	256.80	4.90	1.20	299.80	127.40	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	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	
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
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		
Итого за прием пищи:	**745**	**37.8**	**34.2**	**100.8**	**886.7**	0.23	10.20	53.40	0.30	0.65	396.69	89.68	474.52	4.39	4.53	908.00	185.37	0.10	0.00		
Всего за день:		**60.0**	**62.0**	**179.2**	**1 565.2**	0.33	20.40	79.80	0.40	0.75	554.69	145.68	731.32	9.29	5.73	1 207.80	312.77	0.10	0.00		

«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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	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
Выпечное изделие	30	2.8	2.8	18.6	110.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	22.90	0.20	0.20	34.10	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	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:	**525**	**29.2**	**13.4**	**59.3**	**496.6**	0.00	13.23	26.60	0.10	0.20	215.60	44.10	281.50	4.28	1.00	566.40	20.30	0.00	0.00		
Обед																					
Расссольник Ленинградский с курой	250/10	5.2	2.8	17.1	115.8	0.10	6.80	0.20	0.00	0.10	34.70	27.50	84.00	1.40	0.60	512.60	85.30	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	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		
Итого за прием пищи:	**756**	**25.3**	**28.0**	**86.1**	**717.9**	0.39	30.06	23.30	0.00	0.29	123.74	92.58	363.62	5.91	2.23	656.20	177.33	0.00	0.00		
Всего за день:		**54.5**	**41.4**	**145.4**	**1 214.5**	0.39	43.29	49.90	0.10	0.49	339.34	136.68	645.12	10.19	3.23	1 222.60	197.63	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г.Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.3	7.3	39.2	260.5	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
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
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
Оладьи 1 шт	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:	**542**	**19.3**	**27.7**	**81.3**	**666.0**	0.16	2.50	146.20	0.30	0.39	504.80	71.10	416.10	1.50	2.40	279.60	56.10	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	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
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	
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
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	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		
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		
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:	**824**	**27.0**	**35.7**	**131.7**	**965.9**	0.36	12.10	1.30	0.00	0.38	90.81	195.52	417.48	11.50	2.79	570.50	181.53	0.00	0.00		
Всего за день:		**46.3**	**63.4**	**213.0**	**1 631.9**	0.52	14.60	147.50	0.30	0.77	595.61	266.62	833.58	13.00	5.19	850.10	237.63	0.00	0.00		

«Комбинат социального питания»
ИНН 7602038809
г.Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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	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	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		
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:	**560**	**19.8**	**25.5**	**64.5**	**585.1**	0.19	25.82	23.10	0.00	0.19	100.20	77.94	289.19	4.43	1.23	134.10	90.08	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
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	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
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	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		
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:	**810**	**31.0**	**37.0**	**130.5**	**1 019.3**	0.33	6.80	12.50	0.10	0.18	111.50	74.40	295.50	6.83	1.40	180.80	248.80	0.00	0.00		
Всего за день:		**50.8**	**62.5**	**195.0**	**1 604.4**	0.52	32.62	35.60	0.10	0.37	211.70	152.34	584.69	11.26	2.63	314.90	338.88	0.00	0.00		

«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809
г.Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Блинчик 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	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:	**555**	**13.1**	**15.5**	**109.0**	**631.2**	0.30	13.45	99.63	0.30	0.00	214.09	65.44	242.46	5.43	2.03	361.40	84.44	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
Котлетка по-домашнему	90	13.3	17.4	11.1	269.0	0.00	0.30	1.50	0.00	0.10	27.80	22.70	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	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	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	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	0.50	58.50	2.40	0.00	0.00		
Выпечное изделие	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	410	2015
Итого за прием пищи:	**803**	**32.2**	**29.0**	**130.5**	**932.9**	0.20	9.13	28.90	0.08	0.45	163.20	116.34	413.06	7.31	2.65	478.10	172.89	0.00	0.00		
Всего за день:		**45.3**	**44.5**	**239.5**	**1 564.1**	0.50	22.58	128.53	0.38	0.45	377.29	181.78	655.52	12.74	4.68	839.50	257.33	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Пудинг творожный с молоком сгущенным	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	223	2015
Выпечное изделие	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	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	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:	**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		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	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	88	2015
Жаркое по-домашнему	220	15.7	17.1	26.6	324.5	0.22	12.76	0.22	0.00	0.22	43.56	51.15	211.53	3.30	0.77	0.00	108.02	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	95	2010
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		
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	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:	**756**	**24.3**	**29.2**	**89.2**	**723.7**	0.36	27.66	0.22	0.00	0.26	111.06	88.55	318.93	5.70	1.67	95.10	169.82	0.00	0.00		
Всего за день:		**53.8**	**60.1**	**194.6**	**1 545.7**	1.25	41.96	142.11	0.00	0.88	455.59	162.72	734.59	11.42	3.55	456.50	207.53	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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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	309	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	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	2004
Бризоль 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	312	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	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		
Булочка с конфитюром	60	3.3	3.0	33.9	175.8	0.05	0.03	9.66	0.00	0.04	11.91	12.23	33.56	0.83	0.00	70.92	0.00	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	**822**	**34.0**	**28.6**	**100.4**	**808.5**	0.34	25.84	14.66	0.40	0.33	125.08	86.69	367.30	6.31	3.53	636.62	171.68	0.10	0.00		
Всего за день:		**56.8**	**53.3**	**197.9**	**1 527.2**	0.44	26.27	32.46	0.90	2.44	202.58	133.89	604.70	10.79	4.63	838.32	302.18	0.10	0.00		

ИНН 7602088309
г.Ярославль

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	497,8	545,8	1912,1	14903,5	5.26	283.73	872.68	5.36	8.07	3 692.89	1 692.62	6 713.38	116.36	40.55	7 958.03	2 823.74	0.30	0.00
Среднее значение за период	49.8	54.6	191.2	1 490.4	0.53	28.37	87.27	0.54	0.81	369.29	169.26	671.34	11.64	4.06	795.80	282.37	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	33.0	53.6															

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

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	544	796