

"Согласовано"

Директор МОУ СОШ № 23

"08" 2011 г.



"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

"08" 11 2011 г.



Основное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений 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									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-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 с маслом сливочным	150/5	3.9	7.4	28.8	199.3	0.09	0.58	36.35	0.00	0.44	88.62	24.67	104.10	0.44	0.51	0.00	36.94	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	40	3.5	5.1	21.8	146.8	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:	525	12.0	16.4	81.6	526.2	0.15	8.68	60.75	0.00	0.63	265.52	61.57	249.50	3.54	1.31	201.50	41.24	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лушеным	200	4.4	4.2	13.2	118.0	0.10	4.60	0.00	0.00	0.06	34.00	28.50	70.50	1.70	0.30	0.00	51.90	0.00	0.00	102	2015
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	
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
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	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	0.20	34.10	0.90	0.00	0.00		
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		
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:	738	29.2	36.5	113.0	917.2	0.30	5.63	35.60	0.10	0.16	116.70	78.20	308.80	6.28	1.40	203.20	182.00	0.00	0.00		
Полдник																					
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		
Выпечное изделие	30	2.9	2.8	18.9	112.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	4.00	23.30	0.20	0.20	34.70	12.70	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	360	9.2	9.6	41.7	293.2	0.08	9.10	40.00	0.00	0.30	270.80	47.60	224.10	3.00	0.40	236.20	14.00	0.00	0.00		
Всего за день:		50.4	61.5	236.3	1 736.6	0.53	23.41	136.35	0.10	1.09	653.02	187.37	782.40	12.82	3.11	640.90	237.24	0.00	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	Ca, 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	288.1	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	15.90	25.00	157.40	2.50	0.20	44.80	24.80	0.00	0.00	тпк		
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	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			
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	
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:	517	20.0	30.7	95.9	737.1	0.03	1.00	0.10	0.40	2.36	54.07	69.98	306.31	5.09	1.53	167.70	89.73	0.00	0.00			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями с мясом	200/5	2.8	2.8	12.7	87.0	0.00	0.60	0.20	0.00	0.00	21.90	9.10	29.90	0.60	0.20	68.80	56.80	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	
Каша перловая рассыпчатая	150	4.5	4.3	32.2	190.2	0.10	0.00	14.20	0.10	0.00	27.10	18.70	141.90	0.90	0.40	84.00	56.00	0.00	0.00	302	2015	
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	
Хлеб ржаной	27	1.8	0.3	9.0	47.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	0.30	36.70	1.50	0.00	0.00			
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.60	0.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	707	23.1	26.5	106.1	781.1	0.12	4.80	14.40	0.10	0.12	96.50	66.60	348.80	6.00	1.20	275.80	196.40	0.00	0.00			
Полдник																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	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	
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	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			
Выпечное изделие	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:	360	5.9	4.5	66.7	337.8	0.06	4.03	114.66	1.50	0.44	25.91	20.23	47.56	3.63	0.00	70.92	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		49.0	61.7	268.7	1 856.0	0.21	9.83	129.16	2.00	2.92	176.48	156.81	702.67	14.72	2.73	514.42	286.18	0.00	0.00			

«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 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	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	
Зелёный горошек консервированный отварной	20	0.7	0.0	1.1	6.8	0.00	2.02	0.00	0.00	0.00	4.71	4.06	12.14	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	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	
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			
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:	520	15.4	25.0	43.2	486.1	0.10	15.25	29.00	2.40	0.40	129.51	30.16	214.74	5.42	1.50	561.50	66.20	0.10	0.00			
Обед																						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1.6	4.0	9.6	85.6	0.08	5.36	0.00	0.00	0.05	23.36	19.36	45.36	0.72	0.24	0.00	51.60	0.00	0.00	96	2015	
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	12.9	8.4	179.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.90	16.70	88.20	1.30	0.30	90.50	37.80	0.00	0.00			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	238.9	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.49	132.89	199.48	4.50	1.49	0.00	56.58	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	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	0.00	0.00			
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			
Итого за прием пищи:	707	20.5	23.9	96.7	697.7	0.34	10.86	1.10	0.00	0.33	83.25	189.65	387.44	10.62	2.43	153.10	148.08	0.00	0.00			
Полдник																						
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			
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00			
Выпечное изделие	50	6.6	7.1	23.2	189.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	522	2003	
Итого за прием пищи:	350	13.2	13.7	40.1	347.4	0.18	40.60	40.00	0.00	0.30	275.00	39.00	197.00	0.30	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00			
Всего за день:		49.1	62.5	180.0	1 531.1	0.62	66.71	70.10	2.40	1.03	487.76	258.81	799.18	16.34	3.93	869.50	214.28	0.30	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	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	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	
Бутерброд с сыром	19/22	6.6	5.6	11.3	123.0	0.00	0.20	43.70	0.00	0.10	194.80	16.80	134.60	0.50	0.90	46.90	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	
Итого за прием пищи:	506	26.5	28.9	76.8	696.1	0.20	1.23	79.30	0.10	0.20	266.90	52.80	327.30	3.48	1.50	179.30	128.50	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	10.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	82	2015	
Жаркое по-домашнему с мясом конс.	220	8.9	8.4	36.4	258.2	0.20	17.70	0.20	0.00	0.10	43.80	54.70	167.30	2.80	0.90	1 321.00	123.60	0.00	0.00	259	2015	
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	
Хлеб ржаной	51	3.4	0.6	17.0	88.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	9.70	44.40	2.00	0.60	69.40	2.90	0.00	0.00			
Кекс сливочный	50	4.4	6.4	27.2	183.5	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:	796	32.5	20.3	106.8	698.5	0.30	30.05	0.20	0.00	0.15	119.45	97.43	275.73	6.85	2.00	1 432.60	192.75	0.00	0.00			
Полдник																						
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			
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			
Выпечное изделие	30	2.9	2.8	18.9	112.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	4.00	23.30	0.20	0.20	34.70	12.70	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	360	9.2	9.6	41.7	293.2	0.08	9.10	40.00	0.00	0.30	270.80	47.60	224.10	3.00	0.40	236.20	14.00	0.00	0.00			
Всего за день:		68.2	58.8	225.3	1 687.8	0.58	40.38	119.50	0.10	0.65	657.15	197.83	827.13	13.33	3.90	1 848.10	335.25	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										№ 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Олады с молоком сгущенным (3 шт)	100/20	7.4	8.7	51.1	312.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.90	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00	ттк		
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			
Чай с лимоном	200/15/3	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Итого за прием пищи:	538	13.3	15.1	75.7	494.6	0.08	4.00	40.00	0.00	0.40	315.60	37.20	228.30	0.56	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	6.3	72.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015	
Гуляш из мяса кур	50/50	12.5	11.4	3.6	167.5	0.11	1.89	35.63	0.00	0.08	42.00	15.03	97.38	1.00	0.66	0.00	52.38	0.00	0.00	290	2015	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.16	76.83	0.59	0.83	0.00	59.97	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	44	2.9	0.5	14.7	76.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	8.40	38.30	1.80	0.50	59.80	2.50	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:	714	22.0	27.0	105.5	760.5	0.29	15.19	35.63	0.00	0.39	126.94	83.77	275.09	4.69	2.29	59.80	174.05	0.00	0.00			
Полдник																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	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	
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	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			
Выпечное изделие	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:	360	5.9	4.5	66.7	337.8	0.06	4.03	114.66	1.50	0.44	25.91	20.23	47.56	8.62	0.00	70.92	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		41.2	46.6	247.9	1 592.9	0.43	23.22	190.29	1.50	1.23	468.45	144.20	550.95	8.88	2.49	203.72	174.05	0.00	0.00			

«Комбинат
социального питания»
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	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 мясной	90	12.7	18.5	11.7	270.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	15.80	23.20	143.10	2.30	0.20	45.10	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	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	15	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	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	0.30	45.90	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	24.2	26.1	84.8	682.1	0.20	0.43	35.50	0.10	0.00	167.50	53.00	284.10	4.48	1.30	172.20	129.40	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным	200	4.4	4.2	13.2	118.0	0.10	4.60	0.00	0.00	0.06	34.00	28.50	70.50	1.70	0.30	0.00	51.90	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
Компот из свежих плодов (клубника)	200	0.1	0.1	27.8	115.0	0.01	0.90	0.00	0.00	0.01	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	27.9	24.1	99.0	753.9	0.56	7.10	18.10	0.00	0.25	90.51	199.92	422.08	10.10	2.49	122.60	174.83	0.00	0.00		
Полдник																					
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		
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		
Выпечное изделие	30	2.9	2.8	18.9	112.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	4.00	23.30	0.20	0.20	34.70	12.70	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	360	9.2	9.6	41.7	293.2	0.08	9.10	40.00	0.00	0.30	270.80	47.60	224.10	3.00	0.40	236.20	14.00	0.00	0.00		
Всего за день:		61.3	69.8	225.5	1 729.2	0.84	16.63	93.60	0.10	0.55	528.81	300.52	930.28	17.58	4.19	531.00	318.23	0.00	0.00		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник 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																						
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	
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	
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			
Батон йодированный	34	2.6	1.0	17.5	89.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	11.20	28.90	0.70	0.30	44.50	1.20	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:	505	19.4	33.1	72.3	674.5	0.36	1.72	22.50	0.00	0.94	104.89	63.02	359.69	3.70	4.32	44.50	67.77	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с яйцом и курой	200/15	7.3	5.9	13.6	146.0	0.10	9.60	40.00	0.00	0.08	40.70	2.80	117.00	1.70	0.20	0.00	43.30	0.00	0.00	97	2015	
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.1	12.8	8.3	178.6	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.80	16.60	87.80	1.30	0.30	89.50	37.80	0.00	0.00	тпк		
Рагу овощное	150	2.7	11.1	13.0	163.9	0.08	18.83	69.26	0.00	0.08	54.03	24.43	65.49	0.92	0.59	0.00	65.24	0.00	0.00	143	2015	
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	
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			
Итого за прием пищи:	703	19.9	30.4	82.4	697.6	0.30	33.13	110.36	0.00	0.18	140.03	58.83	310.39	6.32	1.59	141.20	148.84	0.00	0.00			
Полдник																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	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	
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	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			
Выпечное изделие	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:	360	5.9	4.5	66.7	337.8	0.06	4.03	114.66	1.50	0.44	25.91	20.23	47.56	3.63	0.00	70.92	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		45.2	68.0	221.3	1 709.9	0.72	38.88	247.52	1.50	1.56	270.83	142.08	314.64	14.76	2.13	115.65	256.02	216.61	0.00	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																					
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 соленый консервированный	20	0.2	0.0	0.4	2.2	0.00	1.33	0.00	0.00	0.00	3.33	2.89	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	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	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		
Итого за прием пищи:	512	19.2	24.5	61.7	567.8	0.30	12.76	38.60	0.10	0.20	90.53	65.59	260.60	3.58	1.00	859.80	104.30	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	200/10/10	5.1	3.5	14.2	111.9	0.10	5.50	6.20	0.00	0.00	35.40	23.00	75.50	1.00	0.50	426.00	69.20	0.00	0.00	96	2015
Гуляш из мяса кур	50/50	12.5	11.4	3.6	167.5	0.11	1.89	35.63	0.00	0.08	42.00	15.03	97.38	1.00	0.66	0.00	52.38	0.00	0.00	290	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 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	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		
Итого за прием пищи:	701	26.4	19.3	100.3	692.2	0.42	8.09	54.33	0.10	0.10	148.27	73.21	270.66	5.00	1.96	539.90	224.38	0.00	0.00		
Полдник																					
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		
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Выпечное изделие	50	6.6	7.1	23.2	189.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	522	2003
Итого за прием пищи:	350	13.2	13.7	40.1	347.4	0.18	40.60	40.00	0.00	0.30	275.00	39.00	197.00	0.30	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Всего за день:		58.8	57.4	202.2	1 607.4	0.90	61.45	132.93	0.20	0.60	513.80	177.80	728.26	8.88	2.96	1 554.70	328.68	0.20	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	Угледо- 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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5.6	6.3	28.9	208.1	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
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
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	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		
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	тк	
Итого за прием пищи:	540	11.5	11.8	82.6	447.7	0.15	0.97	177.74	1.60	0.31	160.47	39.78	172.05	1.32	1.12	0.00	54.22	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1.8	4.9	10.9	104.0	0.00	10.70	0.00	0.00	0.05	49.70	26.10	54.60	1.20	0.50	0.00	66.20	0.00	0.00	82	2015
Плов со свининой	170	10.5	14.0	36.8	326.5	0.00	1.40	0.40	0.00	0.10	31.50	39.20	147.20	2.00	0.90	131.90	110.20	0.00	0.00	265	2015
Кукуруза консервированная отварная	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.43	1.39	0.00	0.00	1.00	0.00	4.95	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	306	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	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	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:	722	18.6	28.1	100.2	752.3	0.10	12.56	1.79	0.00	0.15	99.10	72.80	237.35	4.78	1.87	175.40	178.20	0.00	0.00		
Полдник																					
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		
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		
Выпечное изделие	30	2.9	2.8	18.9	112.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	4.00	23.30	0.20	0.20	34.70	12.70	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	360	9.2	9.6	41.7	293.2	0.08	9.10	40.00	0.00	0.30	270.80	47.60	224.10	3.00	0.40	236.20	14.00	0.00	0.00		
Всего за день:		39.2	49.5	224.5	1 493.2	0.33	22.63	219.53	1.60	0.76	530.37	160.18	633.50	9.10	3.39	411.60	246.42	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 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																					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/25	31.5	13.7	38.9	428.0	0.10	0.40	30.70	0.10	0.40	274.00	40.40	328.00	1.20	1.00	289.00	3.00	0.00	0.00	223	2015
Батон йодированный	33	2.5	1.0	17.0	86.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	10.90	28.10	0.70	0.20	43.20	1.20	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:	553	34.6	15.2	83.6	635.6	0.20	13.43	30.70	0.10	0.40	313.20	63.10	373.20	5.08	1.40	693.60	6.80	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015
Тефтели из мяса кур со сметан-томат.соусом	80/50	12.9	16.7	12.6	268.5	0.10	2.00	30.80	0.00	0.10	53.20	23.00	138.50	1.40	0.30	100.70	83.80	0.00	0.00	тк	
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
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	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		
Выпечное изделие	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	833	27.6	32.2	156.2	897.6	0.38	3.03	30.80	0.00	0.37	113.17	77.38	321.61	4.77	2.33	201.70	239.93	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	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
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	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		
Выпечное изделие	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:	360	5.9	4.5	66.7	337.8	0.06	4.03	114.66	1.50	0.44	25.91	20.23	47.56	3.63	0.00	70.92	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		68.1	51.9	306.5	1 871.0	0.64	20.49	176.16	1.60	1.21	452.28	160.71	742.37	13.48	3.73	966.22	246.73	0.00	0.00		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	530,7	577,6	2338,2	16814,9	5.82	323.63	1 515.14	11.10	11.61	4 738.95	1 883.31	7 414.38	128.78	36.34	7 796.88	2 605.02	0.50	0.00
Среднее значение за период	53.1	57.8	233.8	1 681.5	0.58	32.36	151.51	1.10	1.16	473.90	188.33	741.44	12.88	3.63	779.69	260.50	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.6	30.9	56.5															

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	522	732	358