

"Согласовано"  
 Директор МБОУ СШ № 23



"Утверждаю"

Генеральный директор  
 ООО "Комбина" социального питания"

Ивченко С.В.

16.01.2015

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5.4	10.1	39.4	273.0	0.12	0.80	49.80	0.00	0.60	121.40	33.80	142.60	0.60	0.70	0.00	50.60	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	362	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					
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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>15.9</b>	<b>21.9</b>	<b>99.3</b>	<b>664.9</b>	<b>0.28</b>	<b>40.40</b>	<b>74.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.79</b>	<b>308.60</b>	<b>66.10</b>	<b>284.20</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>155.00</b>	<b>53.60</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с горохом луценым	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		
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		
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	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				
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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>27.3</b>	<b>34.7</b>	<b>100.0</b>	<b>850.6</b>	<b>0.30</b>	<b>6.06</b>	<b>36.99</b>	<b>0.10</b>	<b>0.16</b>	<b>111.61</b>	<b>69.30</b>	<b>289.97</b>	<b>5.68</b>	<b>1.27</b>	<b>166.40</b>	<b>181.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Полдник</b>																							
Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.80	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Яблоко	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				
Пирожок с яйцом	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	406	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>12.8</b>	<b>14.5</b>	<b>44.7</b>	<b>365.9</b>	<b>0.08</b>	<b>15.60</b>	<b>48.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.40</b>	<b>283.20</b>	<b>46.50</b>	<b>269.90</b>	<b>4.00</b>	<b>0.70</b>	<b>438.30</b>	<b>36.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>56.0</b>	<b>71.1</b>	<b>244.0</b>	<b>1881.4</b>	<b>0.66</b>	<b>62.06</b>	<b>159.29</b>	<b>0.60</b>	<b>1.35</b>	<b>703.41</b>	<b>181.90</b>	<b>844.07</b>	<b>10.88</b>	<b>3.27</b>	<b>759.70</b>	<b>270.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>				

## 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
<b>Завтрак</b>																					
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	25.00	157.30	2.50	0.20	44.50	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
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		
Чай с лимоном	200/157	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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>24.5</b>	<b>35.1</b>	<b>91.4</b>	<b>775.7</b>	<b>0.25</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>52.17</b>	<b>174.26</b>	<b>390.38</b>	<b>8.42</b>	<b>1.89</b>	<b>118.50</b>	<b>82.66</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	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
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
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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>734</b>	<b>20.8</b>	<b>26.2</b>	<b>101.9</b>	<b>749.1</b>	<b>0.15</b>	<b>4.90</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.37</b>	<b>74.69</b>	<b>67.58</b>	<b>270.12</b>	<b>5.49</b>	<b>1.53</b>	<b>175.40</b>	<b>214.27</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
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		
Булочка домашняя	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6.2</b>	<b>7.9</b>	<b>54.9</b>	<b>322.0</b>	<b>0.61</b>	<b>4.00</b>	<b>107.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.43</b>	<b>23.95</b>	<b>21.79</b>	<b>49.20</b>	<b>3.50</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>24.15</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.4</b>	<b>69.2</b>	<b>248.1</b>	<b>1 846.8</b>	<b>1.01</b>	<b>10.20</b>	<b>107.20</b>	<b>1.50</b>	<b>0.98</b>	<b>150.81</b>	<b>263.63</b>	<b>709.70</b>	<b>17.41</b>	<b>3.72</b>	<b>293.90</b>	<b>321.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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 сыром	11/25	4.8	3.6	12.9	103.3	0.00	0.10	25.30	0.00	0.00	115.50	13.80	88.40	0.60	0.60	43.30	0.90	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>516</b>	<b>18.4</b>	<b>21.7</b>	<b>43.1</b>	<b>471.6</b>	<b>0.10</b>	<b>13.33</b>	<b>54.30</b>	<b>2.40</b>	<b>0.40</b>	<b>240.30</b>	<b>39.90</b>	<b>291.00</b>	<b>5.78</b>	<b>2.10</b>	<b>604.80</b>	<b>67.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Рассольник Ленинградский с курой	250/10	5.2	4.9	17.1	134.7	0.10	6.80	0.20	0.00	0.10	34.70	27.50	84.10	1.40	0.60	512.60	85.30	0.00	0.00	96	2015
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	13.1	8.5	182.1	0.00	1.60	1.10	0.00	0.00	22.30	16.80	88.90	1.30	0.30	93.00	37.90	0.00	0.00	ттк	2015
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
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>756</b>	<b>19.4</b>	<b>23.9</b>	<b>96.0</b>	<b>680.5</b>	<b>0.32</b>	<b>33.07</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>146.48</b>	<b>107.09</b>	<b>350.63</b>	<b>6.53</b>	<b>2.50</b>	<b>668.20</b>	<b>200.99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>14.0</b>	<b>11.0</b>	<b>40.3</b>	<b>319.6</b>	<b>0.24</b>	<b>40.63</b>	<b>67.20</b>	<b>0.08</b>	<b>0.38</b>	<b>315.64</b>	<b>56.28</b>	<b>269.16</b>	<b>1.02</b>	<b>0.32</b>	<b>155.00</b>	<b>1.52</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.8</b>	<b>56.6</b>	<b>179.3</b>	<b>1 471.7</b>	<b>0.66</b>	<b>87.03</b>	<b>122.80</b>	<b>2.48</b>	<b>1.01</b>	<b>702.42</b>	<b>203.27</b>	<b>910.79</b>	<b>13.33</b>	<b>4.92</b>	<b>1 428.00</b>	<b>269.61</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>		

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

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ 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		
<b>Завтрак</b>																					
Котлета "Лакомка"	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
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		
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	200/15/7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>513</b>	<b>25.6</b>	<b>26.4</b>	<b>78.6</b>	<b>687.9</b>	<b>0.20</b>	<b>3.00</b>	<b>58.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>145.10</b>	<b>54.40</b>	<b>355.00</b>	<b>4.10</b>	<b>1.40</b>	<b>202.50</b>	<b>128.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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	ттк	
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	49	3.2	0.6	16.4	85.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	9.30	42.60	2.00	0.60	66.60	2.70	0.00	0.00		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>804</b>	<b>21.6</b>	<b>16.2</b>	<b>111.1</b>	<b>684.1</b>	<b>0.40</b>	<b>27.40</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>128.30</b>	<b>102.50</b>	<b>320.30</b>	<b>7.60</b>	<b>2.60</b>	<b>1 843.80</b>	<b>229.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
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		
Яблоко	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		
Пирожок с яйцом	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	406	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>12.8</b>	<b>14.5</b>	<b>44.7</b>	<b>365.9</b>	<b>0.08</b>	<b>15.60</b>	<b>48.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.40</b>	<b>283.20</b>	<b>46.50</b>	<b>269.90</b>	<b>4.00</b>	<b>0.70</b>	<b>438.30</b>	<b>36.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.0</b>	<b>57.1</b>	<b>234.4</b>	<b>1 737.9</b>	<b>0.68</b>	<b>46.00</b>	<b>106.60</b>	<b>0.60</b>	<b>1.20</b>	<b>556.60</b>	<b>203.40</b>	<b>945.20</b>	<b>15.70</b>	<b>4.70</b>	<b>2 484.80</b>	<b>394.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

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	l, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Котлета "Морячок" с соусом томатным с овощами	70/30	9.7	7.2	8.2	140.2	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
Огурец соленый консервированный	15	0.2	0.0	0.3	1.7	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	2.53	2.19	4.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015
Батон йодированный	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.60	19.60	0.50	0.20	30.10	0.80	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>523</b>	<b>16.1</b>	<b>19.2</b>	<b>69.2</b>	<b>521.0</b>	<b>0.26</b>	<b>11.83</b>	<b>15.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>79.78</b>	<b>59.17</b>	<b>223.12</b>	<b>2.67</b>	<b>1.37</b>	<b>981.32</b>	<b>169.99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	0.10	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015
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
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	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	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	32.80	0.90	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>748</b>	<b>20.8</b>	<b>22.9</b>	<b>104.7</b>	<b>727.3</b>	<b>0.15</b>	<b>16.80</b>	<b>13.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.37</b>	<b>92.99</b>	<b>83.13</b>	<b>281.56</b>	<b>5.19</b>	<b>1.83</b>	<b>413.70</b>	<b>157.15</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
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		
Булочка домашняя	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6.2</b>	<b>7.9</b>	<b>54.9</b>	<b>322.0</b>	<b>0.61</b>	<b>4.00</b>	<b>107.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.43</b>	<b>23.95</b>	<b>21.79</b>	<b>49.20</b>	<b>3.50</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>24.15</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.1</b>	<b>50.0</b>	<b>228.9</b>	<b>1 570.3</b>	<b>1.02</b>	<b>32.63</b>	<b>136.20</b>	<b>1.66</b>	<b>0.96</b>	<b>196.72</b>	<b>164.09</b>	<b>553.88</b>	<b>11.36</b>	<b>3.50</b>	<b>1 395.02</b>	<b>351.29</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

Личной ответственностью  
 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 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
<b>Завтрак</b>																					
Биточек мясной	90	12.7	18.5	11.7	270.2	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	16.00	23.20	143.40	2.30	0.20	46.00	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	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	12	0.2	0.0	1.2	6.0	0.00	0.52	1.67	0.00	0.00	1.21	0.00	5.96	0.00	0.08	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
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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>511</b>	<b>22.1</b>	<b>30.1</b>	<b>92.2</b>	<b>736.1</b>	<b>0.10</b>	<b>0.85</b>	<b>14.17</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>66.51</b>	<b>44.30</b>	<b>219.96</b>	<b>4.18</b>	<b>0.88</b>	<b>149.10</b>	<b>129.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом луценым	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
Птица тушеная 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
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	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	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.60	19.60	0.50	0.20	30.10	0.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>744</b>	<b>29.3</b>	<b>25.5</b>	<b>108.6</b>	<b>811.6</b>	<b>0.49</b>	<b>8.10</b>	<b>18.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.28</b>	<b>117.08</b>	<b>213.70</b>	<b>453.06</b>	<b>9.53</b>	<b>2.49</b>	<b>113.30</b>	<b>187.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
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		
Яблоко	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	406	2015
Пирожок с яйцом	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>12.8</b>	<b>14.5</b>	<b>44.7</b>	<b>365.9</b>	<b>0.08</b>	<b>15.60</b>	<b>48.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.40</b>	<b>283.20</b>	<b>46.50</b>	<b>269.90</b>	<b>4.00</b>	<b>0.70</b>	<b>438.30</b>	<b>36.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.2</b>	<b>70.1</b>	<b>245.5</b>	<b>1 913.5</b>	<b>0.67</b>	<b>24.55</b>	<b>80.37</b>	<b>0.60</b>	<b>0.68</b>	<b>466.79</b>	<b>304.50</b>	<b>942.92</b>	<b>17.71</b>	<b>4.07</b>	<b>700.70</b>	<b>352.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

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								№ 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	l, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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
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	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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>518</b>	<b>19.2</b>	<b>39.3</b>	<b>95.0</b>	<b>813.9</b>	<b>0.26</b>	<b>0.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.34</b>	<b>40.59</b>	<b>56.02</b>	<b>219.59</b>	<b>3.50</b>	<b>3.62</b>	<b>36.70</b>	<b>67.57</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	13.0	8.4	180.9	0.00	1.60	1.10	0.00	0.00	22.10	16.70	88.50	1.30	0.30	91.70	37.80	0.00	0.00	тк	
Рагу овощное	150	2.7	11.2	13.0	164.1	0.08	18.84	69.33	0.00	0.08	54.09	24.46	65.57	0.92	0.58	0.00	65.31	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	0.40	0.00	0.00	343	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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>19.6</b>	<b>29.1</b>	<b>93.2</b>	<b>719.0</b>	<b>0.20</b>	<b>33.34</b>	<b>70.63</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>138.09</b>	<b>92.26</b>	<b>298.57</b>	<b>6.02</b>	<b>2.08</b>	<b>862.10</b>	<b>184.51</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
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		
Булочка домашняя	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6.2</b>	<b>7.9</b>	<b>54.9</b>	<b>322.0</b>	<b>0.61</b>	<b>4.00</b>	<b>107.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.43</b>	<b>23.95</b>	<b>21.79</b>	<b>49.20</b>	<b>3.50</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>24.15</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.0</b>	<b>76.2</b>	<b>243.1</b>	<b>1 854.9</b>	<b>1.07</b>	<b>38.16</b>	<b>177.63</b>	<b>1.70</b>	<b>0.97</b>	<b>202.63</b>	<b>170.07</b>	<b>567.36</b>	<b>13.02</b>	<b>6.00</b>	<b>898.80</b>	<b>276.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
**«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				
<b>Завтрак</b>																							
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	25	0.3	0.0	0.6	2.8	0.00	1.69	0.00	0.00	0.00	4.24	3.66	7.61	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	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>518</b>	<b>19.4</b>	<b>24.5</b>	<b>62.4</b>	<b>571.1</b>	<b>0.30</b>	<b>13.12</b>	<b>38.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>91.74</b>	<b>66.66</b>	<b>263.01</b>	<b>3.68</b>	<b>1.00</b>	<b>861.10</b>	<b>104.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/10/10	5.5	4.1	17.5	132.0	0.10	6.80	6.20	0.00	0.10	42.20	28.20	88.90	1.40	0.60	523.50	86.20	0.00	0.00	96	2015		
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	0.10	47.10	20.60	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		
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	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>26.2</b>	<b>21.8</b>	<b>89.2</b>	<b>682.0</b>	<b>0.40</b>	<b>8.43</b>	<b>32.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>108.40</b>	<b>65.90</b>	<b>288.40</b>	<b>5.58</b>	<b>1.60</b>	<b>696.70</b>	<b>209.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Полдник</b>																							
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	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				
Ватрушка с конфитуром	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>14.0</b>	<b>11.0</b>	<b>40.3</b>	<b>319.6</b>	<b>0.24</b>	<b>40.63</b>	<b>67.20</b>	<b>0.08</b>	<b>0.38</b>	<b>315.64</b>	<b>56.28</b>	<b>269.16</b>	<b>1.02</b>	<b>0.32</b>	<b>155.00</b>	<b>1.52</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>59.6</b>	<b>57.3</b>	<b>191.8</b>	<b>1 572.7</b>	<b>0.94</b>	<b>62.18</b>	<b>138.00</b>	<b>0.28</b>	<b>0.78</b>	<b>515.78</b>	<b>188.84</b>	<b>820.57</b>	<b>10.28</b>	<b>2.92</b>	<b>1 712.80</b>	<b>315.72</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>				

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	l, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
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	
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			
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	
Бутерброд с сыром	14/27	5.6	4.5	13.9	118.9	0.00	0.10	32.20	0.00	0.00	145.90	15.90	108.40	0.60	0.70	48.70	1.00	0.00	0.00	3	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>509</b>	<b>12.5</b>	<b>13.3</b>	<b>70.4</b>	<b>451.3</b>	<b>0.05</b>	<b>0.93</b>	<b>176.73</b>	<b>1.50</b>	<b>0.31</b>	<b>245.64</b>	<b>37.80</b>	<b>205.33</b>	<b>1.17</b>	<b>1.21</b>	<b>48.70</b>	<b>27.94</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	250/10	4.8	6.9	10.9	142.5	0.00	13.38	12.50	0.00	0.06	62.13	332.63	69.25	1.50	0.63	0.00	82.75	0.00	0.00	82	2015	
Плов со свиной	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	
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	
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	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19.2</b>	<b>23.7</b>	<b>85.4</b>	<b>671.7</b>	<b>0.11</b>	<b>19.41</b>	<b>14.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.36</b>	<b>119.74</b>	<b>392.33</b>	<b>286.32</b>	<b>7.60</b>	<b>2.10</b>	<b>195.70</b>	<b>215.15</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
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			
Яблоко	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	406	2015	
Пирожок с яйцом	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>12.8</b>	<b>14.5</b>	<b>44.7</b>	<b>365.9</b>	<b>0.08</b>	<b>15.60</b>	<b>48.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.40</b>	<b>283.20</b>	<b>46.50</b>	<b>269.90</b>	<b>4.00</b>	<b>0.70</b>	<b>438.30</b>	<b>36.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44.5</b>	<b>51.5</b>	<b>200.5</b>	<b>1 488.9</b>	<b>0.24</b>	<b>35.94</b>	<b>239.22</b>	<b>2.00</b>	<b>1.07</b>	<b>648.58</b>	<b>476.63</b>	<b>761.55</b>	<b>12.77</b>	<b>4.01</b>	<b>682.70</b>	<b>279.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

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									№ 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		
<b>Завтрак</b>																					
Пудинг творожный с молоком сгущенным	130/35	18.2	8.5	38.5	316.1	0.00	0.50	19.60	0.20	0.30	229.70	32.20	238.30	0.90	0.90	282.70	7.00	0.00	0.00	223	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
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20.3</b>	<b>9.6</b>	<b>76.5</b>	<b>489.6</b>	<b>0.00</b>	<b>13.53</b>	<b>19.60</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>266.00</b>	<b>50.60</b>	<b>272.40</b>	<b>4.48</b>	<b>1.20</b>	<b>670.30</b>	<b>10.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями с мясом	205	4.0	4.1	10.4	104.0	0.04	0.80	0.00	0.00	0.01	26.80	14.40	45.40	0.70	0.40	0.00	55.90	0.00	0.00	111	2015
Котлета рыбная с соусом томатным с овощами	70/30	9.7	7.2	8.2	140.2	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		
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
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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>723</b>	<b>21.0</b>	<b>23.3</b>	<b>96.7</b>	<b>697.1</b>	<b>0.20</b>	<b>1.21</b>	<b>16.00</b>	<b>0.16</b>	<b>0.07</b>	<b>86.15</b>	<b>68.08</b>	<b>262.57</b>	<b>3.47</b>	<b>2.17</b>	<b>288.72</b>	<b>211.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
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		
Булочка домашняя	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6.2</b>	<b>7.9</b>	<b>54.9</b>	<b>322.0</b>	<b>0.61</b>	<b>4.00</b>	<b>107.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.43</b>	<b>23.95</b>	<b>21.79</b>	<b>49.20</b>	<b>3.50</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>24.15</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.5</b>	<b>40.8</b>	<b>228.1</b>	<b>1 508.7</b>	<b>0.81</b>	<b>18.74</b>	<b>142.60</b>	<b>1.86</b>	<b>0.80</b>	<b>376.10</b>	<b>140.47</b>	<b>584.17</b>	<b>11.45</b>	<b>3.67</b>	<b>959.02</b>	<b>245.64</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

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	523,0	599,7	2243,7	16846,6	7.76	417.49	1 409.91	13.28	9.80	4 519.84	2 296.80	7 640.21	133.91	40.78	11 315.24	3 076.19	0.70	0.00
Среднее значение за период	52.3	60.0	224.4	1 684.7	0.78	41.75	140.99	1.33	0.98	451.98	229.68	764.02	13.39	4.08	1 131.52	307.62	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	32.0	55.6															

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

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	522	745	368