



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										№ рецептур
		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	И, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
Каши "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/7	5.9	8.0	35.0	245.8	0.10	0.50	27.60	0.10	0.10	105.10	32.90	130.70	0.80	0.90	191.20	49.20	0.00	0.00	0.00	175					
Кавказ 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						
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							
Сыр порционный в инд.упак	16	3.6	2.4	0.0	48.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.80	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	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:	680	16.1	15.2	79.2	542.7	0.16	16.00	74.50	0.10	0.89	347.00	78.50	427.60	4.80	2.50	588.00	55.80	0.00	0.00							
Обед																										
Суп картофельный с рыбными консервами	210	3.8	2.1	16.0	97.7	0.10	7.70	0.20	0.00	0.10	24.70	23.90	58.10	1.00	0.40	541.70	61.10	0.00	0.00	97						
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						
Налиток 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						
Хлеб ржачой	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							
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							
Итого за прием пищи:	718	27.9	26.6	124.3	872.3	0.42	11.90	35.80	0.10	0.22	113.80	80.10	303.10	6.50	1.60	752.00	192.00	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						
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	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						
Кондитерское изд в инд.упак	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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:	410	5.3	11.6	76.0	439.9	0.61	17.00	1.99	0.00	0.24	44.68	32.08	63.24	6.40	0.50	361.40	26.57	0.00	0.00							
Всего за день:		49.3	53.4	279.5	1854.9	1.19	44.90	112.29	0.20	1.35	505.28	190.68	793.94	17.70	4.60	1701.40	274.37	0.00	0.00							

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
	Масса порции	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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
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	ТК
Чай с лимоном	200/15/8	0.3	0.0	15.2	65.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	0.00	38.90	0.00	0.00	0.00	377
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	2015
Итого за прием пищи:	583	10.2	12.4	105.3	575.3	0.28	14.72	98.49	0.28	0.00	216.89	70.11	246.08	5.93	2.01	400.30	83.51	0.00	0.00	
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (конс)	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88
Тертель мясные с соусом красным основным	70/50	10.0	14.5	9.9	210.0	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.80	1.60	0.20	74.60	39.70	0.00	0.00	ТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	235.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	96.63	0.00	0.00	302
Компот из свежих плодов (клюбника)	180	0.2	0.1	19.3	79.7	0.00	14.40	0.00	0.00	0.00	12.50	6.40	5.30	0.20	0.00	64.00	0.20	0.00	0.00	342
Хлеб ржаной	18	1.2	0.2	6.0	31.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	3.40	15.70	0.70	0.20	24.50	1.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	723	22.3	24.0	82.1	635.5	0.25	28.20	1.70	0.00	0.08	104.31	184.32	388.08	8.20	2.29	479.80	171.33	0.00	0.00	
Полдник																				
Сок фруктовый в яд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389
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	2015
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	70.82	0.00	0.00	0.00	406
Школад	15	1.1	5.1	8.0	82.5	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:	405	4.8	8.6	74.8	407.4	0.06	17.03	9.66	0.00	0.24	46.71	30.63	61.86	6.53	0.20	432.32	2.60	0.00	0.00	
Всего за день:		37.3	44.9	262.2	1 616.2	0.59	59.95	109.85	0.28	0.32	367.91	285.06	696.02	20.66	0.15	1 131.42	257.44	0.00	0.00	

ИНН 7602088809
г. Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
																				В12, мг			В6, мг	В9, мг	В5, мг	В12, мг
Завтрак																										
Шницель из свиной рубленый	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	0.20	52.80	26.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.26	8.70	18.24	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	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	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	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	35	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	588	26.5	37.5	109.7	888.8	0.10	4.62	12.50	0.10	0.10	0.10	0.10	77.66	59.00	264.84	5.12	0.80	161.30	127.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																										
Солонка по-домашнему из птицы	250/10	3.4	6.1	9.6	110.1	0.00	5.20	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	30.80	19.60	57.10	1.00	0.30	325.80	63.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	158	2004
Плов со свиной	250	15.3	20.6	54.1	480.2	0.10	2.10	0.60	0.00	0.10	0.60	0.00	46.60	57.70	216.40	2.60	1.30	193.90	163.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2015
Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	7.90	8.40	38.30	1.80	0.50	59.80	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	814	22.9	27.3	112.7	814.2	0.21	23.00	3.90	0.00	0.12	126.17	0.12	126.17	115.18	350.78	6.70	2.20	753.50	230.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																										
Сок фруктовый в яид. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	3.6	6.3	22.0	158.8	0.60	0.00	1.99	0.00	0.04	9.88	0.70	34.94	13.68	34.94	0.70	0.30	0.00	23.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2015
Кондитерское изд. в яид. упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	5.3	11.6	76.0	439.9	0.61	17.00	1.99	0.00	0.24	44.68	0.24	44.68	32.08	63.24	6.40	0.50	361.40	26.57	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.7	76.4	298.4	2 142.8	0.92	44.62	18.39	0.10	0.46	248.51	0.46	248.51	205.26	678.86	0.82	3.30	1 127.61	384.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 МИН 7602068809
 г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																														Витамин	Витамин	Витамин
Завтрак																																
Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	13.0	17.6	2.5	247.2	0.10	0.20	29.00	2.40	0.40	92.90	14.30	185.50	2.00	1.30	200.10	63.60	0.10	0.00	210	2015											
Бутерброд с сыром	14/24	5.4	4.4	12.3	111.1	0.00	0.10	32.20	0.00	0.00	145.30	14.90	105.80	0.60	0.70	44.70	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	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.80	16.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00													
Итого за прием пищи:	528	19.1	23.4	44.2	484.1	0.10	7.33	61.20	2.40	0.40	275.90	47.40	316.50	5.68	2.30	461.80	65.90	0.10	0.00													
Обед																																
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	68.25	1.50	0.63	0.00	62.75	0.00	0.00	82	2015											
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												
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											
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	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	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00													
Кондитерское изделие	18	1.5	5.3	9.1	90.5	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	ТТК													
Итого за прием пищи:	787	25.8	38.5	128.4	1 000.5	0.15	17.18	12.50	0.00	0.43	112.20	402.01	330.66	6.89	2.26	135.50	170.98	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											
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.80	16.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00													
Вяленое изделие	130	7.6	3.0	75.1	355.9	0.11	0.20	7.81	0.00	0.09	1.52	31.03	77.04	24.52	0.65	0.00	52.08	0.00	0.00	406	2015											
Итого за прием пищи:	470	8.2	3.4	109.7	609.7	0.12	11.20	7.81	0.00	0.29	42.12	55.83	113.44	30.12	0.95	217.00	153.48	0.00	0.00													
Всего за день:		53.1	64.3	282.3	1 994.3	0.37	35.71	81.51	2.40	1.12	430.22	505.24	760.60	42.69	5.51	814.30	290.36	0.10	0.00													

ИНН 7602080009
г. Ярославль
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																					Витамин
Завтрак																					
Углекислый газ	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 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
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.19	0.00	0.00	0.00	10.26	8.71	18.25	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	37	2.8	1.1	19.0	96.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	12.20	31.50	0.70	0.30	48.50	1.30	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	30	1.9	6.3	13.1	116.8	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	3.70	2.30	15.30	0.20	0.10	21.90	0.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	592	25.4	31.7	90.7	767.6	0.35	5.22	0.00	0.10	0.18	68.07	175.23	392.73	8.02	1.99	123.90	139.53	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курицей	200/10	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
Шницель из свиной рубленый	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	0.20	52.90	26.00	0.00	0.00	ПК	
Колбаса тушеная	150	3.6	5.2	15.4	124.9	0.10	32.00	0.10	0.00	0.10	85.20	29.10	57.90	1.80	0.80	372.20	82.00	0.00	0.00	139	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	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	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		
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:	723	25.7	41.1	96.7	865.2	0.15	34.10	0.10	0.00	0.22	151.90	94.30	317.30	7.60	1.80	482.60	165.90	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в индивидуальной 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
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00		
Выпечное изделие	130	7.6	3.0	75.1	355.9	0.11	0.20	7.81	0.00	0.09	1.52	31.03	77.04	24.52	0.65	0.00	52.08	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	470	8.2	3.4	109.7	509.7	0.12	11.20	7.81	0.00	0.29	42.12	55.83	113.44	30.12	0.95	217.00	59.48	0.00	0.00		
Всего за день:		59.3	76.2	297.1	2 146.5	0.62	50.52	7.91	0.10	0.69	262.09	325.36	823.47	45.74	4.74	823.50	359.91	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088609
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
		Белки, г																	Жир, г	Белки, г		
Завтрак																						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3.8	2.4	23.5	136.4	0.00	0.40	9.50	0.00	0.10	86.60	19.90	86.70	0.30	0.60	139.10	31.40	0.00	0.00	182	2015	
Какао с молоком витаминизированный	180	3.7	3.2	15.8	107.1	0.05	1.44	21.96	0.00	0.17	136.98	19.17	112.14	0.45	0.54	0.00	2.70	0.00	0.00	382	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			
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		
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	564	14.0	11.7	93.2	542.2	0.15	8.98	64.67	0.10	0.27	316.21	81.65	318.76	4.80	2.25	387.50	63.68	0.00	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	
Котлета рыбная	100	12.2	8.1	17.6	193.2	0.10	0.70	0.00	0.00	0.10	39.00	44.40	175.90	1.70	0.90	340.30	178.30	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	
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	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			
Пирог Манник	70	4.0	10.8	34.2	252.5	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	26.90	7.20	44.90	0.50	0.40	70.20	2.90	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	805	23.9	29.1	129.6	883.3	0.31	35.78	0.20	0.10	0.21	175.77	116.96	394.14	6.70	2.93	760.60	319.58	0.00	0.00			
Полдник																						
Сок фруктовый в ин. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
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	
Шоколад	15	1.1	5.1	8.0	82.5	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:	405	4.8	8.6	74.8	407.4	0.06	17.03	9.66	0.00	0.24	46.71	30.63	61.86	6.53	0.20	432.32	2.60	0.00	0.00			
Всего за день:	42.7	49.3	297.6	1 833.0	0.52	61.79	74.53	0.20	0.72	538.69	229.24	774.76	18.03	5.98	1 560.42	395.68	319.58	0.00	0.00			

ИТВЕТСВЕННУ
 «КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г Ярославль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Пудинг творожный с молоком стученным	150/25	24.2	9.8	40.7	368.4	0.00	0.50	28.20	0.20	0.30	258.20	38.20	290.90	1.20	1.00	312.00	8.20	0.00	0.00	223	2015
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		
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		
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:	554	27.4	11.3	85.9	578.6	0.10	13.53	28.20	0.20	0.30	297.60	61.20	336.90	5.08	1.50	717.90	12.00	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/15/10	7.0	4.2	17.5	139.6	0.10	6.90	6.20	0.00	0.10	43.10	29.20	97.80	1.40	0.70	536.50	86.60	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
Бобовые отварные	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.43	1.39	0.00	0.00	1.01	0.00	4.99	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	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		
Итого за прием пищи:	790	28.8	20.4	94.2	686.3	0.31	9.25	55.72	0.10	0.18	138.11	67.83	284.77	4.98	2.13	661.60	241.68	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	424	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		
Кондитерское изд. в инд. упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	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:	410	6.3	11.6	76.0	439.9	0.61	17.00	1.99	0.00	0.24	44.68	32.08	63.24	6.40	0.80	361.40	28.57	0.00	0.00		
Всего за день:		61.5	43.3	256.2	1703.8	1.02	39.78	85.91	0.30	0.72	480.39	161.11	684.91	16.46	4.13	1740.90	286.25	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																				В1, 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	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК		
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	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 лимоном	200/155	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
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			
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:	585	21.6	32.6	80.2	717.8	0.29	36.76	23.20	0.00	0.19	291.42	4.81	1.43	314.70	91.73	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
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	68.25	1.50	0.63	0.00	82.75	0.00	0.00	82		2015
Печень по-строгановски	50/50	13.2	11.3	3.5	184.8	0.20	8.49	57.70	0.00	144.86	33.22	17.49	292.96	5.00	0.88	0.00	85.92	0.00	0.00	255		2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.0	239.8	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.55	133.43	200.28	4.52	1.49	0.00	56.81	0.00	0.00	302		2015
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.19	0.00	0.00	0.00	10.26	8.71	18.25	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71		2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376		2015
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			
Итого за прием пищи:	820	29.2	24.5	80.3	694.4	0.55	26.09	70.20	0.00	145.00	613.04	13.04	3.40	47.60	227.48	0.00	0.00	0.00	0.00			
Полдник																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389		2015
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	0.30	217.00	1.40	0.00	0.00			
Выпечное изделие	130	7.6	3.0	75.1	355.9	0.11	0.20	7.81	0.00	0.09	1.52	31.03	77.04	24.52	0.65	0.00	52.08	0.00	0.00	406		2015
Итого за прием пищи:	470	8.2	3.4	109.7	609.7	0.12	11.20	7.81	0.00	0.29	42.12	55.83	113.44	30.12	0.95	217.00	65.48	0.00	0.00			
Всего за день:		59.0	60.6	270.2	1 922.0	0.96	74.05	101.21	0.00	145.48	279.42	639.37	1 017.	47.97	5.78	579.30	372.69	0.00	0.00			

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	521,2	580,7	2790,8	18940,7	8,06	507,42	690,23	3,78	153,48	3 635,72	2 953,18	7 661,58	47,34	11 579,64	3 343,82	0,40	0,00	
Среднее значение за период	52,1	58,1	279,1	1 894,1	0,81	50,74	69,02	0,38	15,35	363,57	295,32	766,16	4,73	1 157,96	334,38	0,00	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,0	27,6	61,4															

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602033809
 г. Волгоград

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	572	765	433