

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

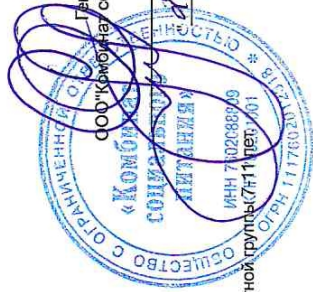
" ____ " ____ 20 ____ г.

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Компьютерная социальная питания"

Ивченко С.В.

_____" ____ " 20 ____ г.



Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования возрастной группы (7-11 лет) №01
(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	И, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	0.90	191.60	49.20	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
Кеос 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			
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		
Итого за прием пищи:	674	21.4	27.9	96.8	739.6	0.24	4.70	99.20	0.20	0.59	497.90	82.20	436.00	1.50	1.50	191.60	52.20	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым, мясом (коно)	255	6.5	6.4	16.6	161.9	0.13	5.76	0.00	0.00	0.08	43.41	36.89	96.49	2.26	0.38	0.00	65.11	0.00	0.00	102	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	
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
Кулурца 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
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		
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
Итого за прием пищи:	740	40.6	37.6	89.9	907.3	0.24	10.79	67.09	0.40	0.58	442.62	89.39	487.66	8.46	3.95	294.50	214.41	0.10	0.00		
Всего за день:	62.0	65.5	186.7	1 646.9	1 646.9	0.48	15.49	166.29	0.60	1.17	940.52	170.59	923.66	9.96	5.45	486.10	266.61	0.10	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
		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																					
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
Булгур 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
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:	512	15.2	27.4	40.7	500.0	0.10	13.23	77.00	2.60	0.40	132.10	32.70	223.20	5.58	1.60	599.50	66.90	0.10	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/20/10	8.5	4.2	17.5	147.1	0.10	6.90	6.20	0.00	0.10	44.10	30.10	106.50	1.50	0.80	549.30	87.00	0.00	0.00	96	2015
Тещтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	100/50	14.1	24.4	14.0	332.7	0.00	2.30	2.10	0.00	0.10	39.40	29.80	173.00	2.60	0.40	140.20	55.00	0.00	0.00	ТТК	
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
Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8.0	41.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	4.60	20.90	1.00	0.30	32.80	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		
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
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:	894	33.6	43.6	130.6	1 058.8	0.22	33.87	8.30	0.00	0.33	173.38	125.19	455.03	7.53	2.60	748.30	219.19	0.00	0.00		
Всего за день:		48.8	71.0	171.3	1 568.8	0.32	47.10	85.30	2.60	0.73	305.48	157.89	676.23	13.11	5.20	1 337.20	286.09	0.10	0.00		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	F, мг	S, мг				
																						В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, 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	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	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	11.60	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	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	0.00	0.00	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	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	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	376	2015
Итого за прием пищи:	511	25.8	26.6	80.9	687.7	0.20	1.93	58.10	0.10	0.70	0.00	0.10	141.70	50.90	353.20	3.68	1.40	171.70	128.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																									
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	0.00	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	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	0.00	0.00	43.00	54.70	167.20	2.80	0.90	1 320.80	115.60	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Огурец свежий	60	0.4	0.0	1.2	6.5	0.00	4.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.29	8.72	18.32	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.0	73.1	0.10	0.00	0.00	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	0.00	0.00		
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.10	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Выпечное изделие	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	0.00	0.00	45.10	9.40	146.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	972	32.9	32.6	117.3	915.6	0.40	36.59	0.60	2.10	0.40	0.00	0.00	191.59	128.22	465.92	13.35	3.60	2 313.00	226.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		58.7	59.2	198.2	1 613.3	0.60	38.52	58.70	2.20	1.10	0.00	0.00	333.29	179.12	819.12	4.85	7.20	7 494.70	355.60	0.00	0.00	0.00	0.00		

«КОМПАНИ»
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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури, панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	486	2004
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
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	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:	500	24.8	24.5	81.0	651.2	0.20	10.93	15.60	0.40	0.30	84.10	65.40	271.40	4.18	2.30	1 001.50	119.70	0.10	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4.6	2.6	9.1	79.4	0.00	12.10	0.20	0.00	0.00	48.20	22.40	59.10	1.30	0.70	328.30	74.60	0.00	0.00	88	2015
Филе по-варшавски	90	20.6	17.9	6.1	283.6	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	ТТК	
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
Помидор свежий	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2015
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		
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
Выпечное изделие	75/3	8.8	10.3	26.4	234.1	0.10	0.00	18.30	0.70	0.10	54.60	10.80	110.70	1.10	0.60	97.40	39.30	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	867	40.5	35.5	125.5	1 006.1	0.25	30.30	18.70	1.30	0.47	163.99	89.23	344.36	6.49	3.03	686.60	326.65	0.00	0.00		
Всего за день:		65.3	60.0	206.5	1 657.3	0.45	41.23	34.30	1.70	0.77	248.09	153.63	615.76	10.67	5.33	1 688.446.85	1 107.0	0.00	0.00		

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
 «САМАРСКОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник 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																					
Биточек мясной	12.7	18.5	11.7	0.00	270.4	0.30	0.00	0.00	0.00	16.10	23.30	143.70	2.30	0.20	47.00	27.20	0.00	0.00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	6.2	4.0	40.1	0.10	226.0	0.00	0.00	12.50	0.10	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015	
Бургер/брод с сыром	4.8	3.7	11.3	0.00	98.9	0.10	27.60	0.00	0.00	124.80	13.30	91.90	0.50	0.60	40.20	0.80	0.00	0.00	3	2015	
Чай с сахаром	0.1	0.0	15.0	0.00	60.0	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	0.5	0.5	12.7	0.00	61.1	0.00	13.00	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:	24.3	26.7	90.8	0.10	716.4	13.43	40.10	0.10	0.10	205.70	60.20	300.10	7.08	1.40	520.30	131.50	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с горохом тушеным, мясом (кюне)	9.4	6.0	19.8	0.30	171.4	4.80	0.20	0.00	0.00	44.00	37.00	112.10	2.60	0.90	541.20	74.40	0.00	0.00	102	2015	
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	11.7	13.2	3.4	0.10	184.8	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	8.4	6.0	37.9	0.25	239.1	0.00	0.00	0.00	0.00	14.51	133.02	198.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015	
Хлеб ржаной	2.7	0.5	13.7	0.10	71.3	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	7.80	35.70	1.60	0.50	55.80	2.30	0.00	0.00			
Батон йодированный	2.1	0.8	14.4	0.00	73.4	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			
Напиток из смеси сухофруктов	0.6	0.0	32.0	0.01	132.9	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	
Кондитерское изделие	4.5	8.0	31.4	0.00	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	35.4	34.5	152.6	0.76	1 097.9	7.10	18.30	0.00	0.20	123.28	220.50	498.66	10.90	3.19	688.30	198.03	0.00	0.00			
Всего за день:	63.7	61.2	243.4	0.86	1 814.3	20.53	58.40	0.10	0.20	328.98	280.70	798.76	17.98	4.59	1 208.60	329.59	0.00	0.00			

«КОМОДИНА»
 СОТРУДНИЧЕСТВО
 МИН 7602088809
 г. Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	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			
			Масса порций																28.9	10.3	28.9
Завтрак																					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	4.2	7.3	188.4	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	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	0.00	0.70	0.00	0.00			
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	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	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	0.4	13.4	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	0.20	201.50	1.30	0.00			
Итого за прием пищи:	618	8.9	9.8	80.2	0.05	3.43	144.53	1.50	0.31	126.34	42.50	132.63	3.27	0.81	227.70	28.94	0.00	0.00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/20/10	7.9	3.9	12.9	0.00	8.20	6.20	0.00	0.00	58.80	28.00	85.40	1.60	1.00	394.40	88.00	0.00	0.00	82	2015	
Плов со свиной	220	13.5	18.1	47.5	0.00	1.60	0.50	0.00	0.10	40.80	50.70	190.10	2.30	1.00	170.40	142.90	0.00	0.00	265	2015	
Помидор свежий	65	0.7	0.1	2.5	0.00	16.30	0.10	0.00	0.00	9.10	13.00	16.90	0.70	0.10	188.50	1.30	0.00	0.00	71	2015	
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	0.00	50.5	0.10	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00			
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	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	
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	25.8	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			
Итого за прием пищи:	864	28.5	31.2	130.4	0.11	27.00	6.60	0.00	0.12	146.27	114.68	340.98	6.50	2.50	792.70	234.00	0.00	0.00			
Всего за день:		37.4	41.0	210.6	0.16	30.43	151.33	1.50	0.43	272.61	157.18	473.61	9.77	3.31	1.020	262.94	0.00	0.00			

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
 «КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		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			
		22,0	4,1																				21,0
Пудинг творожный с молочком стученным	130/65	22,0	4,1	21,0	48,5	472,3	0,25	1,10	121,87	0,00	0,50	263,74	42,42	316,77	1,61	1,20	0,00	9,71	0,00	0,00	0,00	223	2015
Бутерброд с сыром	10/20	4,1	3,2	10,3	86,8	86,8	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	104,40	11,60	76,00	0,50	0,50	35,70	0,70	0,00	0,00	0,00	3	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	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	0,00		
Итого за прием пищи:	540	26,7	24,7	86,5	680,2	680,2	0,25	14,23	144,87	0,00	0,50	400,04	65,82	411,87	5,29	1,90	397,10	13,01	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6,5	7,0	52,0	192,0	192,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	32,30	18,00	52,80	0,70	0,50	0,00	69,20	0,00	0,00	0,00	111	2015
Рыба запеченная с сыром	100	18,8	10,8	3,9	200,1	200,1	0,10	0,20	16,50	0,20	0,10	114,80	33,00	246,90	1,10	1,30	388,60	257,20	0,60	0,00	0,00	ПК	
Рис отварной	150	3,9	4,7	40,2	224,5	224,5	0,00	0,00	16,00	0,10	0,00	23,40	27,60	75,60	0,50	0,80	56,30	60,80	0,00	0,00	0,00	302	2015
Хлеб ржаной	46	3,0	0,6	15,4	60,0	60,0	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	0,00		
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Выпечное изделие	50	4,6	4,7	30,5	183,1	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	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	831	36,9	27,8	157,0	895,7	895,7	0,35	1,23	32,50	0,30	0,12	200,30	84,90	458,50	4,88	3,50	1594,20	414,90	0,60	0,00	0,00		
Всего за день:		63,6	52,5	243,5	1 575,9	1 575,9	0,60	15,46	177,37	0,30	0,62	600,34	160,72	870,37	10,17	5,40	1931,30	427,90	0,60	0,00	0,00		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

12 ДЕНЬ

Приним пища, 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченная (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	150.6	0.09	19.90	0.00	0.00	0.09	40.51	30.39	94.83	1.10	0.63	0.00	62.24	0.00	0.00	312	2015
Омулец соевый консервированный	30	0.4	0.0	0.7	3.4	0.00	2.03	0.00	0.00	0.00	5.09	4.39	9.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.8	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 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	377	2015	
Итого за прием пищи:	520	24.3	18.5	70.4	550.7	0.09	24.03	0.10	0.30	0.28	93.20	76.08	295.66	4.60	2.53	280.00	105.44	0.10	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем с маслом (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	2015
Филе по-варшавски	90	20.6	17.9	6.1	293.6	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	ТТК	
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	200.46	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	302	2015
Хлеб ржаной	45	3.0	0.5	15.0	76.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00		
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	343	2015	
Кондитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	810	39.4	35.7	134.4	1 035.3	0.37	15.20	0.30	0.60	0.20	111.97	175.86	345.98	9.22	2.79	425.40	282.96	0.00	0.00		
Всего за день:		63.7	54.2	204.8	1 586.0	0.46	39.23	0.40	0.90	0.48	205.17	251.94	641.64	13.82	5.32	705.40	388.40	0.10	0.00		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Среднее значение за период	133.4	37.6	242.4	1 612.3	3.93	362.09	1 136.99	11.80	7.88	5 054.16	2 231.28	8 707.98	157.83	60.94	15 717.60	3 969.33	1.20	0.00		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	57.0	62.6	202.0	1 612.3	0.50	30.17	94.72	1.00	0.66	421.18	185.94	725.67	13.15	5.00	1 261.80	329.94	0.10	0.00		
	14.1	35.0	50.9																	



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	561	870