

"Согласовано"
 Начальник лагеря _____

 " _____ " _____ 20__ г.



Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет
 (составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник 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																					
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	220/10	6.8	10.5	39.0	0.10	0.60	37.40	0.20	0.10	128.80	37.00	151.60	0.80	1.00	227.50	54.00	0.00	0.00	0.00	175	2015
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	0.00	376	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	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	0.00		
Блинчик с вишневым фаршем	70	3.2	4.0	26.1	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	0.00	ТТК	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	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:	670	12.5	15.7	105.7	0.20	13.77	70.61	0.30	0.10	227.03	74.98	265.12	5.23	2.01	621.70	84.78	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с мясом	255	2.5	3.3	13.3	0.10	6.60	0.20	0.00	0.00	27.80	23.00	57.20	1.00	0.40	467.50	74.50	0.00	0.00	0.00	97	2015
Бризоль хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	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	0.00	ТТК	
Каша гречневая рассычатая	150	8.4	6.0	37.9	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	0.00	302	2015
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	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.60	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	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	0.00		
Итого за прием пищи:	773	40.7	37.2	92.1	0.45	7.23	53.40	0.30	0.38	410.71	197.92	608.38	8.68	5.19	727.20	160.63	0.10	0.00			
Всего за день:		53.2	52.9	197.8	1.474.3	21.00	124.01	0.60	0.48	637.74	272.90	871.50	13.91	7.20	1 348.90	265.41	0.10	0.00			

2 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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг					
																						Вит. В12, мкг	Вит. В6, мг	Вит. В9, мкг	Вит. В5, мг	Вит. В12, мкг
Завтрак																										
Булочка мясной	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	0.00	0.00	0.00	312	2015	
Овощи натуральные свежие	25	0.1	0.0	0.5	2.7	0.00	1.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.27	3.62	7.60	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Батон гидролизованный	25	1.8	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	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	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	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Оладьи	35	2.1	2.4	14.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	525	16.0	21.8	73.4	566.1	0.09	22.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.24	55.98	154.84	3.04	1.23	108.30	79.38	0.00	0.00	0.00			
Обед																										
Суп картофельный с горохом лущеным, курой	250/10	10.8	5.5	16.5	172.5	0.13	10.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	48.75	42.63	128.13	4.63	0.38	0.00	64.88	0.00	0.00	0.00	102	2015	
Гуляш из свинины	100	9.8	16.2	5.5	221.8	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.90	16.00	105.60	1.70	0.20	64.10	96.90	0.00	0.00	0.00	260	2015	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	228.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	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	309	2015	
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	145.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	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	0.00	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	0.30	36.70	1.50	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	0.00	27.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	867	29.4	26.5	119.3	871.4	0.25	17.35	12.50	0.10	0.20	0.20	0.20	0.20	147.35	97.53	330.33	11.73	1.48	374.00	265.88	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		45.4	48.3	192.7	1 437.5	0.34	40.17	12.50	0.10	0.29	0.29	0.29	0.29	220.59	153.31	485.17	2.71	1.48	482.30	345.26	0.00	0.00	0.00	0.00		

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	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ся, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																			В1, мг			В6, мг	В12, мг	Ca, мг
Завтрак																								
Гуляш из мяса кур	40/40	10.1	9.2	2.9	134.8	0.09	1.52	28.67	0.00	0.00	0.06	33.79	12.09	78.35	0.80	0.53	0.00	42.14	0.00	0.00	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	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	58.63	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2015
Бобовые отварные	15	0.5	0.0	0.9	5.1	0.00	1.51	0.00	0.00	0.00	0.00	3.51	3.05	9.09	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Чай с лимоном	200/10/5	0.2	0.0	10.2	42.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	14.80	6.30	8.40	0.80	0.00	0.00	33.90	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	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	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	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	21.8	22.6	74.1	584.9	0.34	3.83	28.67	0.00	0.00	0.14	71.01	161.06	312.52	6.68	2.12	60.10	99.47	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																								
Свекловичник	250	2.3	6.1	13.6	130.0	0.00	13.38	0.00	0.00	0.00	0.06	62.13	32.63	68.25	1.50	0.63	0.00	62.75	0.00	0.00	0.00	0.00	83	2015
Филе по-польски	100	17.4	12.7	4.1	213.8	0.00	0.40	7.10	0.40	0.10	0.40	62.20	6.20	58.60	0.60	0.40	57.20	123.70	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Картофель в молоке	150	3.6	2.7	20.3	124.4	0.10	8.90	9.30	0.00	0.20	0.00	64.10	28.20	92.80	1.00	0.60	685.60	777.70	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2015
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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	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	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	795	38.4	42.3	79.3	900.5	0.20	22.71	16.60	2.50	0.66	248.23	81.63	398.15	6.08	2.93	905.90	304.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		61.2	64.9	153.4	1 485.4	0.54	26.54	46.27	2.50	0.80	319.24	242.68	700.67	127.6	5.05	966.00	403.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
																						Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин
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	0.00	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	0.00	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	0.10	0.00	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	0.00	71.70	100.90	0.00	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	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
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	0.00	39.30	1.10	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	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	0.00	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	625	22.7	24.7	93.6	712.8	0.20	14.03	35.60	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	99.50	56.30	232.50	6.48	1.00	0.00	472.40	131.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																										
Суп с макаронными изделиями с мясом	255	5.0	5.1	12.9	129.0	0.05	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.23	17.86	56.30	0.87	0.50	0.00	69.32	0.00	0.00	0.00	111	2015	
Бризоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	0.40	0.20	0.20	24.60	15.60	148.80	1.50	2.10	0.00	202.90	48.80	0.10	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.84	30.48	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00	0.00	312	2015	
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.21	8.65	18.18	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Компот из свежих плодов (клубника)	200	0.1	0.1	27.8	115.0	0.01	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015	
Хлеб ржаной	39	2.6	0.5	13.0	67.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	33.90	1.60	0.50	0.00	53.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	804	33.7	27.6	83.4	741.3	0.35	26.61	0.20	0.40	0.31	0.40	0.31	0.40	129.88	92.89	356.70	6.42	3.93	0.00	255.90	182.75	0.10	0.00	0.00		
Всего за день:		56.4	52.3	177.0	1 454.1	0.55	40.64	35.80	0.50	0.41	0.50	0.41	0.50	229.38	149.19	689.20	12.90	4.93	0.00	728.30	314.15	0.10	0.00	0.00		

ИНН 7802038809
 ОГРН 7802038809
 ООО «Солнечный берег»
 190000, г. Калининград, ул. Советская, д. 10

5 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					
																						Витамин	Витамин	Витамин
Завтрак																								
Гуляш из свинины	80	8.8	14.6	4.8	199.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	20.00	14.50	95.20	1.50	0.10	57.60	86.80	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	0.00	0.00	0.00	0.00	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.00	0.00	0.00	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	377	2015
Чай с низким содержанием сахара и лименом	200/10/5	0.2	0.0	10.2	42.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.80	6.30	8.40	0.80	0.00	33.90	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	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	510	20.9	25.2	79.3	639.6	1.90	0.10	0.40	2.19	65.91	163.22	8.50	2.19	178.90	150.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																								
Суп картофельный с яйцом	250	3.2	5.7	16.3	130.4	0.10	7.80	0.20	0.20	0.10	33.30	26.30	73.90	1.30	0.50	563.40	77.30	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2015	
Тертая мясная с соусом	100/50	13.6	24.2	12.4	321.2	0.00	1.90	0.10	0.00	0.10	24.70	27.30	168.20	2.50	0.20	80.20	45.40	0.00	0.00	0.00	0.00	461	2004	
Картофель тушеный	150	3.1	10.5	20.8	192.7	0.17	17.79	11.85	0.00	0.07	32.83	28.33	83.73	1.15	0.75	0.00	87.20	0.00	0.00	0.00	0.00	216	2004	
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	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	48.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
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	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	863	26.3	48.7	105.3	968.0	0.37	27.52	12.15	0.20	0.27	107.83	169.92	6.33	1.75	681.70	211.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		47.3	73.9	164.6	1 607.6	0.62	29.42	12.25	0.60	2.46	172.94	251.85	718.71	14.83	3.94	860.60	362.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

ИНН 75020-8000

6 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг								
																						В12, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг
Завтрак																													
Шницель из свинины рубленый	80	12.5	21.4	11.8	286.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	15.80	25.00	157.30	2.50	0.20	44.50	24.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Макaronные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	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	0.00	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Итого за прием пищи:	506	24.5	28.5	80.1	689.8	0.10	2.70	35.00	0.10	0.70	0.10	0.10	0.70	133.90	57.00	370.40	5.00	1.40	191.20	126.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																													
Суп картофельный с горохом лущеным, курой	250/10	10.8	5.5	16.5	172.5	0.13	10.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	48.75	42.63	128.13	4.63	0.38	0.00	64.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2015	
Жаркое подмашному с курой	250	14.8	12.6	27.5	296.0	0.30	13.90	13.70	0.00	0.20	0.00	0.20	0.20	39.80	52.90	201.70	2.70	0.30	933.00	64.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.21	8.65	18.18	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	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	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	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	904	33.3	27.8	106.0	840.9	0.53	28.34	13.70	0.00	0.28	0.00	0.00	0.28	119.46	117.68	393.01	9.55	1.68	998.60	132.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		57.8	56.3	186.1	1 530.7	0.63	31.04	46.70	0.10	0.98	0.10	0.10	0.98	253.36	174.68	763.41	14.55	3.08	1 189.80	258.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

СООБЩЕНИЕ
ИНН 7602068900
г. Ярославль

7 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г																				
Завтрак																							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/8	3.9	7.5	23.6	189.3	0.00	0.40	28.70	0.10	0.10	88.20	19.90	90.60	0.30	0.60	140.30	31.40	0.00	0.00				
Батон йодированный	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	11.90	30.60	0.70	0.30	47.20	1.30	0.00	0.00				
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.80	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 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				
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	555	10.8	11.4	69.8	450.7	0.10	14.33	51.20	0.10	0.70	191.00	48.60	273.30	4.28	1.70	548.90	35.30	0.00	0.00				
Обед																							
Суп картофельный с мясом	255	2.5	3.3	13.3	93.2	0.10	6.60	0.20	0.00	0.00	27.70	22.90	57.10	0.90	0.40	465.80	72.50	0.00	0.00				
Бризоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	24.60	15.60	148.80	1.50	2.10	202.90	48.80	0.10	0.00				
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				
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				
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	70	7.8	17.6	31.5	385.0	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:	825	43.0	43.8	112.5	1 097.1	0.45	8.80	0.40	0.40	0.28	88.01	183.22	436.78	6.70	4.29	744.90	179.33	0.10	0.00				
Всего за день:		53.8	55.2	182.3	1 547.8	0.55	23.13	51.60	0.50	0.98	279.91	291.82	740.08	12.98	5.99	1 293.80	214.63	0.10	0.00				

«Комбичудат»
 СОЦИАЛЬНО-КОММУНАЛЬНОЕ
 предприятие
 ИНН 7602066809
 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Булочек из мяса кур	70	9.7	12.5	10.1	202.2	0.00	0.50	6.10	0.00	0.10	12.40	18.00	104.20	1.60	0.10	37.80	17.40	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
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Чай с лимон	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
Выпечное изделие	50	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.80	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	520	19.2	25.0	85.0	652.8	0.69	21.18	8.10	0.00	0.22	84.27	78.26	267.84	4.80	1.43	111.20	104.68	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с крупой и томатом, мясом	255	2.4	6.1	16.2	129.8	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	22.20	15.30	43.50	0.60	0.40	79.00	80.90	0.00	0.00	116	2015
Гуляш из свинины	100	9.8	16.2	5.5	221.8	0.00	1.30	0.00	0.00	0.10	21.90	16.00	105.60	1.70	0.20	64.10	96.90	0.00	0.00	260	2015
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.16	0.00	0.00	0.00	10.21	8.65	18.18	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		
Хлеб ржаной	39	2.6	0.5	13.0	67.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	7.40	33.90	1.60	0.50	53.00	2.20	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	949	21.9	27.2	104.4	773.0	0.20	9.09	12.50	0.10	0.10	127.51	74.55	270.08	7.92	1.70	469.30	282.20	0.00	0.00		
Всего за день:		41.1	52.2	189.4	1 425.8	0.89	30.27	20.60	0.10	0.32	211.78	152.81	597.92	12.72	3.13	560.50	366.68	0.00	0.00		

ККФУС...
СОЦИАЛЬНОГО...
ИНН 7505056509
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		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																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160/10	6.0	9.8	29.2	240.9	0.10	0.40	33.70	0.20	0.10	97.80	33.60	128.30	1.00	0.80	187.10	51.10	0.00	0.00	182	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
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		
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:	570	10.3	15.3	87.8	542.5	0.10	13.43	33.80	0.60	2.11	147.30	59.30	207.30	5.38	1.50	634.70	58.50	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями с мясом	200/5	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
Филе по-польски	100	17.4	12.7	4.1	213.8	0.00	0.40	7.10	0.40	0.10	62.20	6.20	58.60	0.60	0.40	57.20	123.70	0.00	0.00	ТТК	
Картофель в масле	150	3.6	2.7	20.3	124.3	0.10	8.90	9.20	0.00	0.20	63.90	28.20	92.70	1.00	0.60	685.40	77.60	0.00	0.00	311	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		
Выпечное изделие	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	766	42.1	40.5	81.1	900.5	0.34	10.13	16.50	2.50	0.61	215.40	66.30	378.30	5.88	2.20	926.10	278.40	0.00	0.00		
Всего за день:		52.4	55.8	168.9	1 443.0	0.44	23.56	50.30	3.10	2.72	362.70	124.60	686.60	11.26	4.40	1 560.80	396.90	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Гуляш из мяса кур	50/60	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
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	5.9	37.8	238.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.45	132.48	198.88	4.48	1.49	0.00	56.41	0.00	0.00	302	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	377	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			
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			
Итого за прием пищи:	515	24.1	24.9	81.4	644.7	0.36	2.69	35.63	0.00	0.16	76.85	162.11	325.96	6.78	2.35	66.90	109.69	0.00	0.00		
Обед																					
Свекольник	250	1.9	4.4	16.6	115.6	0.10	6.90	0.20	0.00	0.00	41.40	27.20	56.60	1.40	0.50	472.30	86.60	0.00	0.00	83	2015
Бризоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	24.60	15.60	148.80	1.50	2.10	202.90	48.80	0.10	0.00		
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	0.00	0.00	312	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	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	70	6.6	11.2	29.4	235.0	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:	817	36.4	37.9	100.1	891.7	0.39	27.41	0.40	0.40	0.29	113.87	180.66	330.74	11.58	11.383	718.70	199.38	0.10	0.00		
Всего за день:		60.5	62.8	181.5	1 536.5	0.75	30.10	36.03	0.40	0.45	200.22	242.77	656.70	12.36	6.18	785.60	309.07	0.10	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРИТА
ИНН 7602098809
г. Оренбург

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
Итого за весь период	528.9	574.5	1813.9	14942.6	5.96	295.87	437.06	8.50	9.89	2 886.96	1 996.62	6 618.96	146.61	9 796.60	3 197.13	0.40	0.00
Среднее значение за период	52.9	57.5	181.4	1 494.3	0.60	29.59	43.71	0.90	0.99	288.70	199.66	661.90	14.66	979.70	319.71	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	34.6	51.2														

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 760208809
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	550	836