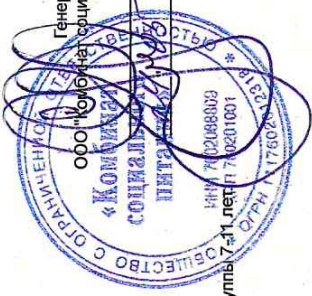


"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" _____ 20 ____ г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Южная социальная питания"

Ивченко С.В.
2015 г.



Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет (п. 7.02011001)
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.312.4.3590-20)

1 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	І, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.4	10.1	39.3	272.1	0.12	0.80	49.64	0.00	0.60	121.01	33.69	142.14	0.60	0.70	0.00	50.44	0.00	0.00	175	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				
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	200/15/5	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		
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	т.т.к.			
Итого за прием пищи:	646	15.6	18.4	97.0	629.4	0.22	2.64	105.35	0.10	1.20	266.24	72.77	386.16	2.85	2.11	73.40	78.82	0.00	0.00				
Обед																							
Суп картофельный рыбный	250/20	5.6	3.0	19.9	130.7	0.10	9.60	0.20	0.00	0.10	36.70	35.70	109.00	1.40	0.70	747.00	118.50	0.10	0.00	97	2015		
Тефтели мясные с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	169.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	т.т.к.			
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		
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	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				
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				
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:	925	23.6	20.2	123.1	788.8	0.31	28.10	13.80	0.10	0.30	136.30	95.60	319.10	11.30	2.10	1 253.90	262.50	0.10	0.00				
Всего за день:		39.2	38.6	220.1	1 418.2	0.53	30.74	119.15	0.20	1.50	402.54	166.37	705.26	14.15	4.21	1 327.30	341.32	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг	F, мг	Se, мг				
																						В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг
Завтрак																									
Котлета рыбная с соусом	50/50	7.3	8.1	10.5	148.1	0.00	1.40	3.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	28.50	21.00	103.00	0.60	0.40	0.00	92.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.86	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.64	30.48	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	35	0.2	0.0	0.7	3.7	0.00	2.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.92	5.01	10.53	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	0.20	0.00	27.50	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	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
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	ТТК		
Итого за прием пищи:	556	14.7	16.4	73.4	503.8	0.09	23.80	3.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	90.76	64.79	229.35	2.59	1.43	27.50	155.83	0.00	0.00	0.00		
Обед																									
Борщ из свежей капусты с картофелем и 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	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	0.00	357.70	86.30	0.00	0.00	82	2015
Гуляш из говядины	90	13.0	13.6	3.4	204.1	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.20	16.30	118.90	1.80	0.10	0.00	46.50	72.60	0.00	0.00	246	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	238.1	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	0.00	302	2015
Напиток из курати	200	1.0	0.1	30.2	126.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	0.00	40.80	1.70	0.00	0.00		
Булонка с посыпкой	50	4.8	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	0.00	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	760	33.6	27.7	122.6	893.7	0.45	9.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	105.41	188.52	445.48	9.50	3.09	502.30	242.33	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		48.3	44.1	196.0	1 397.5	0.54	32.80	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	196.17	253.31	674.83	12.09	4.52	529.80	398.16	0.00	0.00	0.00		

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	Углевод, 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	№ рецептуры					
																				Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																								
Блинчик с вишневым фаршем	210	12.5	15.0	81.3	0.30	0.42	99.63	0.30	0.00	182.19	53.64	225.36	2.25	1.83	0.00	81.84	0.00	0.00	0.00	ТТК				
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				
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00	0.00	2015				
Итого за прием пищи:	685	13.2	15.5	112.8	645.3	0.30	3.65	99.63	0.30	220.69	72.34	251.16	5.43	2.13	248.00	83.44	0.00	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	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00	0.00	88				
Плов со свининой	200	12.3	16.4	43.3	384.0	0.00	1.60	0.50	0.00	37.20	46.00	173.00	2.10	1.00	154.90	130.70	0.00	0.00	0.00	265				
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	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				
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	4.20	19.10	0.90	0.30	29.90	1.20	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					
Итого за прием пищи:	757	19.5	29.9	100.4	766.7	0.00	13.63	0.70	0.00	98.70	72.10	236.60	4.38	1.70	487.30	205.70	0.00	0.00	0.00					
Всего за день:		32.7	45.4	213.2	1 412.0	0.30	17.28	100.33	0.30	319.39	144.44	487.76	9.81	3.83	735.30	289.74	0.00	0.00	0.00					

ИНН 7602088809
г. Ярославль

4 день

Применение 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
		11.5	20.8	11.5		294.7																
Завтрак																						
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			
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			
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			
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 лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	560	20.9	25.8	84.5	676.3	0.10	16.40	12.60	0.10	0.10	79.10	61.00	224.70	5.20	0.90	375.90	128.30	0.00	0.00			
Обед																						
Соянка домашнему из птицы	250/15	4.4	4.8	9.6	103.9	0.00	5.30	4.80	0.00	0.00	31.70	20.60	65.60	1.00	0.30	325.80	63.10	0.00	0.00			
Бризоль Хрустлица	-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			
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.28	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00			
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			
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			
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			
Итого за прием пищи:	764	37.6	37.0	98.9	909.8	0.04	6.80	56.00	0.30	0.56	407.79	96.38	490.42	5.39	4.43	580.00	172.87	0.10	0.00			
Всего за день:		66.6	62.8	183.4	1 586.1	0.14	23.20	70.60	0.40	0.66	486.89	159.38	715.12	10.59	5.33	955.90	300.97	0.10	0.00			

«КОМБИНИТ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

5 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
																						Завтрак
Запеканка творожная с молоком стуженным	130/20	25.8	10.1	13.0	264.9	0.00	0.20	26.60	0.10	0.20	177.30	28.30	241.50	0.90	0.60	170.90	1.10	0.00	0.00	0.00	223	2015
Выпечное изделие	50	4.8	31.8	190.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	6.80	39.40	0.50	0.30	58.70	29.20	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	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
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	645	31.2	15.4	72.5	576.2	0.10	13.23	26.60	0.10	0.20	220.10	46.70	288.00	4.58	1.10	591.00	32.90	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Рассольник Ленинградский с курой	250/10	5.2	2.8	17.1	115.8	0.10	6.80	0.20	0.00	0.10	34.70	27.50	84.00	1.40	0.60	512.60	85.30	0.00	0.00	0.00	96	2015
Котлета куриная	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	0.00	ТТК	
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	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	0.00	376	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	0.00		
Итого за прием пищи:	746	23.7	27.7	71.9	650.4	0.29	27.79	23.30	0.00	0.29	118.34	86.18	342.72	5.19	1.83	601.90	175.73	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.9	43.1	144.4	1 226.6	0.39	41.02	49.90	0.10	0.49	338.44	132.88	640.72	9.77	3.03	1 192.50	208.63	0.00	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль

«КОМОБИНАТ»
«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

6 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	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.3	7.3	39.2	260.5	0.10	0.70	27.80	0.10	145.30	33.20	148.90	0.50	1.00	232.60	52.40	0.00	0.00	182	2015	
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	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			
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
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	ТТК		
Итого за прием пищи:	536	18.4	16.5	86.2	590.1	0.16	3.20	74.70	0.10	367.10	69.40	494.00	1.70	2.40	271.90	56.50	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и курой	250/20	9.6	4.1	20.0	158.9	0.10	9.90	0.20	0.20	39.10	34.80	120.70	1.80	1.10	742.80	80.00	0.00	0.00	97	2015	
Тефтели мясные с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	169.7	0.00	1.50	1.10	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	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	
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	389	2015	
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	0.30	29.90	1.20	0.00	0.00			
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	0.20	34.10	0.90	0.00	0.00			
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			
Итого за прием пищи:	818	30.8	27.2	125.0	877.1	0.36	15.30	1.40	0.60	110.61	209.62	503.08	12.50	3.00	860.20	180.43	0.00	0.00			
Всего за день:		49.2	43.7	211.2	1467.2	0.52	18.50	76.10	0.70	328	477.71	937.08	14.20	6.09	1432.10	236.93	0.00	0.00			

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг		
Завтрак																							
Котлета куриная	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	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				
Овощи натуральные свежие	0.3	0.0	1.1	5.8	0.00	3.81	0.00	0.00	0.00	9.32	7.89	16.61	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71				
Батон йодированный	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 лимоном	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				
Итого за прием пищи:	19.0	25.2	55.3	558.4	0.19	25.49	23.10	0.00	0.19	97.19	73.95	279.25	4.20	1.13	121.00	89.68	0.00	0.00					
Обед																							
Суп картофельный с горохом луценым	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				
Гуляш из свинины	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				
Макаронные изделия отварные	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	100.80	0.00	0.00	309				
Напиток из курати	1.0	0.1	30.2	126.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00					
Хлеб ржаной	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	0.00	348				
Кондитерские изделия	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:	30.1	36.8	125.8	994.9	0.23	6.80	12.50	0.10	0.18	109.00	71.70	283.30	5.23	0.50	246.10	337.78	0.00	0.00					
Всего за день:	49.1	62.0	185.1	1 553.3	0.42	32.29	35.60	0.10	0.37	206.19	145.65	562.55	10.43	2.33	282.80	337.78	0.00	0.00					

«КОМБИПАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Масса порции	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
		Белки, г	Жиры, г																
Завтрак																			
Блинчик с вишневым фаршем	210	12.5	15.0	81.3	0.30	0.42	99.63	0.30	0.00	182.19	53.64	225.36	2.25	1.83	0.00	81.84	0.00	0.00	ТТК
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.60	0.00	34.10	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	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	2015
Итого за прием пищи:	560	13.2	15.5	109.2	633.8	0.30	14.22	99.63	0.30	217.89	70.34	248.06	5.95	2.03	395.50	84.44	0.00	0.00	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	250/10	4.6	2.5	12.5	93.1	0.00	8.10	0.20	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	82
Котлетка по-домашнему	90	13.3	17.4	11.1	269.0	0.00	0.30	1.50	0.00	27.80	22.70	140.00	2.10	0.20	61.90	22.20	0.00	0.00	ТТК
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	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
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349
Хлеб ржаной	37	2.4	0.4	12.4	64.4	0.10	0.00	0.00	0.00	6.70	7.00	32.20	1.50	0.40	50.30	2.10	0.00	0.00	
Багет йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	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	
Итого за прием пищи:	777	27.1	32.0	127.3	924.3	0.14	9.10	1.70	0.00	125.66	104.46	352.70	6.79	2.33	486.10	174.77	0.00	0.00	
Всего за день:	40.2	47.6	236.6	1 568.1	0.44	23.32	101.33	0.30	0.37	343.85	174.80	600.76	12.74	4.36	891.60	256.21	0.00	0.00	

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602068800
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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
					Завтрак														Обед	Ужин	Всего	Всего	Всего
Запеканка творожная с молоком сгущенным	28.0	12.7	28.7	0.00	0.30	26.60	0.10	0.30	260.20	37.50	300.60	1.00	0.90	280.40	3.20	0.00	0.00	0.00	223	2015			
Батон йодированный	1.5	0.6	10.3	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	376	2015			
Чай с сахаром	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					
Фрукт	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	0.00					
Итого за прием пищи:	30.1	13.8	67.7	0.00	13.33	26.60	0.10	0.30	296.50	55.90	334.70	4.58	1.20	668.00	6.50	0.00	0.00	0.00					
Обед																							
Щи из свежей капусты с картофелем	3.5	4.1	6.3	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	44.40	19.90	57.20	0.70	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	0.00	88	2015			
Жаркое по-домашнему	15.7	17.1	26.6	0.22	12.76	0.22	0.00	0.22	43.56	51.15	211.53	3.30	0.77	0.00	108.02	0.00	0.00	0.00	259	2015			
Компот из свежих плодов (клубника)	0.1	0.1	27.8	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	0.00	342	2015			
Хлеб ржаной	2.5	0.5	12.7	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	0.00					
Пышка сахарная	3.6	6.3	22.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	25.4	28.1	96.4	0.97	26.26	2.22	0.00	0.30	118.86	104.85	341.23	7.20	1.87	151.70	193.12	0.00	0.00	0.00					
Всего за день:	55.5	41.9	163.1	1.284.4	39.59	28.82	0.10	0.60	415.36	160.75	675.93	11.78	3.07	719.70	199.82	0.00	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	ТТК									
																				Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																												
Биточек "Школьный"	90	12.8	15.7	11.5	0.00	0.40	5.20	0.00	0.10	15.90	21.10	125.30	1.90	0.20	43.80	24.80	0.00	0.00	0.00									
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	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	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	0.00									
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	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									
Кондитерское изделие	60	1.8	4.3	18.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	59.40	3.90	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	645	23.2	24.9	100.0	0.10	0.43	17.80	0.50	2.11	78.60	48.90	241.60	4.58	1.10	208.20	130.70	0.00	0.00	0.00									
Обед																												
Солянка по-домашнему из птицы	250/15	4.4	4.8	9.6	0.00	5.30	4.80	0.00	0.00	31.70	20.60	65.60	1.00	0.30	325.80	63.10	0.00	0.00	0.00									
Бризоль куриная	90	20.0	15.0	5.5	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	22.30	14.10	134.10	1.40	1.90	182.80	44.00	0.10	0.00	0.00									
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	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	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	0.00									
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	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	0.00									
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	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									
Итого за прием пищи:	773	31.7	26.3	75.5	0.19	25.81	5.00	0.40	0.29	116.27	80.76	342.74	5.28	3.53	579.20	177.68	0.10	0.00	0.00									
Всего за день:		54.9	51.2	175.5	0.29	26.24	22.80	0.90	2.40	194.87	129.56	594.34	9.86	4.63	787.40	302.38	0.10	0.00	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг
Итого за весь период	482.4	480.1	1928.7	14313.4	4.54	285.08	608.13	3.10	10.04	3 381.41	1 748.16	6 584.35	41.40	8 554.80	2 871.14	0.30	0.00
Среднее значение за период	48.2	48.0	192.9	1 431.3	0.45	28.51	60.81	0.30	1.00	338.14	174.82	658.44	4.14	855.50	287.11	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	30.2	56.3														

ИНН 7602088809
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	550	789