

"Согласовано"
Директор МОУ СШ № _____

_____ (_____)
" ____ " ____ 20 ____ г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комитет социального питания"
Ивченко С.В.



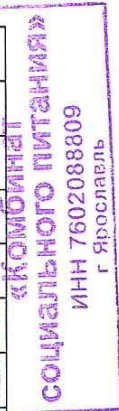
Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.

(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										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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 жидкая с маслом сливочным	180/6	5.1	6.8	30.0	210.4	0.10	0.40	23.60	0.10	0.10	90.10	28.30	111.80	0.70	0.80	163.80	43.90	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
Кекс сливочный	71	6.2	9.0	38.6	260.6	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		
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:	587	15.9	19.8	98.9	651.1	0.16	15.00	48.00	0.10	0.29	263.10	60.00	250.70	4.10	1.60	525.20	49.50	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лушеным	200	4.4	4.2	13.2	118.0	0.10	4.60	0.00	0.00	0.00	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
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
Хлеб ржаной	37	2.4	0.4	12.4	64.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	7.00	32.20	1.50	0.40	50.30	2.10	0.00	0.00		
Печенье	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:	729	28.0	34.8	103.2	869.8	0.40	6.70	35.60	0.10	0.16	117.30	76.60	301.40	6.70	1.30	220.00	181.70	0.00	0.00		
Полдник																					
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		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	4.9	8.0	33.6	229.0	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:	390	11.2	14.8	56.4	410.1	0.08	9.10	40.00	0.00	0.30	264.70	43.60	200.80	2.80	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Всего за день:		55.1	69.4	258.5	1 931.0	0.64	30.80	123.60	0.20	0.75	645.10	180.20	752.90	13.60	3.10	946.70	232.50	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
Шницель из свиных рубленый	90	12.5	21.4	11.8	288.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	15.80	24.90	157.30	2.50	0.20	44.10	24.80	0.00	0.00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.0	239.8	0.25	0.00	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
Батон йодированный	33	2.5	1.0	17.0	86.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.70	10.90	28.10	0.70	0.20	43.20	1.20	0.00	0.00	0.00		
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	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		
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.90	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
Итого за прием пищи:	511	27.4	30.8	82.0	723.6	0.35	2.20	22.50	0.00	0.78	116.25	180.73	529.48	8.62	2.49	124.60	82.81	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4.0	4.1	10.4	104.0	0.04	0.80	0.00	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
Гуляш из свинины	50/50	10.6	28.3	2.9	308.8	0.25	0.88	0.00	0.00	0.00	0.10	20.00	22.38	128.63	2.25	2.88	0.00	7.00	0.00	0.00	260	2015
Рис отварной	150	3.9	4.8	40.2	224.8	0.00	0.00	16.10	0.10	0.00	0.00	23.40	27.60	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	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	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	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		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	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		
Итого за прием пищи:	715	22.7	38.4	111.2	893.3	0.41	4.88	16.10	0.10	0.13	97.80	86.18	304.23	6.05	4.68	129.90	126.70	0.00	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	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Кислоплодный 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	0.00		
Выпечное изделие	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		56.3	77.0	248.1	1 943.8	1.37	11.08	145.60	1.60	1.34	238.00	286.70	682.91	16.17	7.47	254.90	233.66	0.00	0.00	0.00		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.5	19.3	2.8	271.1	0.10	0.20	30.90	2.60	0.50	102.90	15.80	205.90	2.20	1.40	222.00	70.20	0.10	0.00	210	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	0.00	377	2015	
Печенье	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			
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:	525	16.3	26.7	42.5	505.8	0.10	14.00	30.90	2.60	0.50	138.60	32.50	228.60	5.90	1.60	617.50	72.80	0.10	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	96	2015	
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	13.7	8.9	189.7	0.00	1.80	1.10	0.00	0.00	23.90	17.60	91.70	1.40	0.30	102.40	38.00	0.00	0.00	ТТК		
Каша перловая рассыпчатая	150	4.5	4.2	32.2	189.5	0.10	0.00	13.90	0.10	0.00	27.00	18.70	141.90	0.90	0.40	83.90	56.00	0.00	0.00	302	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			
Бантик (слойка)	18	1.5	5.3	9.1	90.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	11.30	0.10	0.10	0.00	3.50	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	751	20.0	26.4	102.8	740.5	0.21	9.50	15.20	0.10	0.11	107.10	83.10	353.30	5.70	1.70	730.20	184.10	0.00	0.00			
Полдник																						
Молоко в индивиду. 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	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	100	6.1	5.9	53.5	292.8	0.10	1.70	0.00	0.10	0.00	19.50	11.40	53.80	1.50	0.40	189.60	30.50	0.00	0.00	406	2015	
Итого за прием пищи:	430	12.4	12.8	75.6	473.9	0.18	17.30	40.00	0.10	0.30	280.30	49.80	248.10	4.60	0.60	551.00	63.10	0.00	0.00			
Всего за день:		48.7	65.9	221.0	1 720.2	0.49	40.80	86.10	2.80	0.91	526.00	165.40	830.00	16.20	3.90	2000.00	290.00	0.10	0.00			

«Социальное питание»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г		Угледовы, 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																						
	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
	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
	Бутерброд с сыром	18/23	6.1	4.8	11.8	122.2	0.00	0.00	24.80	0.00	0.10	157.60	14.00	105.40	0.60	0.80	47.20	0.80	0.00	0.00	3	2004
	Итого за прием пищи:	526	27.5	28.7	87.6	747.7	0.20	1.03	60.40	0.10	0.20	234.10	56.60	315.10	3.98	1.50	205.60	129.20	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
	Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	90	106.40	0.00	0.00	ТТК	
	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	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		
	Булочка с повидлой	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015
	Итого за прием пищи:	733	19.0	20.0	100.5	684.1	0.31	33.58	12.70	0.00	0.36	130.03	401.13	292.15	8.20	2.03	128.80	215.55	0.00	0.00		
Полдник																						
	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	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
	Выпечное изделие	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
	Итого за прием пищи:	390	12.8	14.4	45.4	365.9	0.08	9.10	48.10	0.50	0.40	287.10	51.70	276.40	3.70	0.70	278.40	34.80	0.00	0.00		
	Всего за день:		59.3	63.1	233.5	1797.7	0.59	43.71	121.20	0.60	0.96	651.23	509.43	893.65	15.98	2.72	1772.50	379.95	0.00	0.00	1830.00	Сборник рецептур



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																						
М.П. Котлета "Морячок" с соусом томатным с овощами	70/20	10.7	8.2	9.5	161.1	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				
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	150.6	0.09	19.90	0.00	0.09	0.00	40.51	30.39	94.83	1.10	0.83	0.00	62.24	0.00	0.00	312	2015	
Огурец соленый консервированный	31	0.4	0.0	0.7	3.5	0.00	2.12	0.00	0.00	0.00	5.26	4.55	9.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015	
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	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	
Итого за прием пищи:	532	16.9	14.3	62.7	454.5	0.15	23.50	0.00	0.06	0.15	86.72	69.42	247.68	3.19	1.60	262.82	155.93	0.00	0.00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	5.0	7.9	89.5	0.05	15.71	0.00	0.00	0.05	49.00	21.97	48.71	0.80	0.40	0.00	73.36	0.00	0.00	88	2015	
Гуляш из мяса кур	50/60	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	3.9	4.8	40.2	224.8	0.00	0.00	16.10	0.10	0.00	23.40	27.60	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	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	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			
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:	748	21.4	23.9	103.0	742.7	0.26	18.01	29.60	0.10	0.17	129.17	95.85	303.79	4.70	1.70	167.70	157.26	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	
Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке	100	2.6	1.5	12.6	74.0	0.00	0.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Выпечное изделие	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	
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	24.15	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		44.6	46.0	220.6	1 519.1	1.02	45.51	136.60	1.66	0.75	239.84	187.06	600.67	11.39	3.60	430.52	337.84	0.00	0.00			

«КОМБИНАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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																						
Биточек мясной	90	12.7	18.5	11.7	270.4	0.00	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	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	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	0.00	376	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	0.00		
Кекс сливочный	55	4.8	7.0	29.9	201.9	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	533	25.5	30.2	108.5	818.6	0.10	0.33	12.50	0.10	0.00	65.20	44.10	213.50	4.18	0.80	148.80	128.90	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп картофельный с горохом луценым	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.00	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	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	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	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	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	0.00	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	349	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	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	0.00		
Итого за прием пищи:	743	29.2	25.4	107.8	807.2	0.49	8.10	18.10	0.00	0.28	116.68	213.10	452.16	9.53	2.39	112.10	187.23	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
Молоко в индивиду.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	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	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	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.4	45.4	365.9	0.08	9.10	48.10	0.50	0.40	287.10	51.70	276.40	3.70	0.70	278.40	34.80	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		67.5	70.0	261.7	1 991.7	0.67	17.53	78.70	0.60	0.68	468.98	308.90	942.06	107.41	10.89	539.80	350.93	0.00	0.00	0.00	КС-Ю	

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Гуляш из свинины	50/50	10,6	28,2	2,9	308,5	0,26	0,88	0,00	0,00	19,98	22,36	128,50	2,25	2,87	0,00	6,99	0,00	0,00	260	2015	
Рис отварной	150	3,9	4,7	40,2	224,5	0,00	0,00	16,00	0,10	23,40	27,60	75,80	0,50	0,80	56,30	60,80	0,00	0,00	302	2015	
Батон йодированный	24	1,8	0,7	12,3	62,9	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			
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	376	2015	
Пирожное песочное	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			
Итого за прием пищи:	524	20,3	42,4	96,2	857,0	0,26	0,91	16,00	0,10	59,78	59,26	227,50	3,53	3,87	87,70	68,69	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	6,6	4,0	20,0	143,8	0,10	9,70	0,20	0,20	37,20	32,90	103,10	1,70	0,90	717,00	79,20	0,00	0,00	97	2015	
Тефтели "Солнечные" с соусом томатным с овощами	50/50	7,2	13,0	8,4	180,9	0,00	1,60	1,10	0,00	22,10	16,70	88,50	1,30	0,30	91,70	37,80	0,00	0,00	ТТК		
Рагу овощное	150	2,7	11,1	13,0	163,9	0,08	18,83	69,26	0,00	0,08	54,03	65,49	0,92	0,59	0,00	65,24	0,00	0,00	143	2015	
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	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	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,20	1,10	0,00	0,00			
Батон йодированный	24	1,8	0,7	12,3	62,9	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:	754	19,9	29,1	95,2	729,3	0,20	33,33	70,56	0,20	138,93	93,53	301,89	6,12	2,19	867,30	184,64	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	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			
Выпечное изделие	50	3,6	6,4	22,1	160,0	0,60	0,00	2,00	0,00	9,95	13,79	35,20	0,70	0,30	0,00	24,15	0,00	0,00	424	2015	
Итого за прием пищи:	350	6,2	7,9	54,9	322,0	0,61	4,00	107,00	1,50	0,43	23,95	21,79	49,20	3,50	0,30	0,00	24,15	0,00	0,00		
Всего за день:		46,4	79,4	246,3	1 908,2	1,07	38,24	193,56	1,80	0,73	222,66	174,58	578,59	13,15	6,036	955,00	277,48	0,00	0,00		

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088609
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																						
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	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	0.00	2015	
Огурец соленый консервированный	27	0.3	0.0	0.6	3.1	0.00	1.81	0.00	0.00	0.00	4.56	3.94	8.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	2015	
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	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	0.00		
Итого за прием пищи:	518	19.3	24.5	61.4	566.1	0.30	13.24	38.60	0.10	0.20	91.56	66.34	261.90	3.58	1.00	858.50	104.20	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
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	0.00	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	0.00	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	0.00	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	2015	
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	0.00		
Итого за прием пищи:	774	26.2	21.8	88.8	680.3	0.40	8.43	32.20	0.10	0.20	108.20	65.70	287.50	5.58	1.60	695.30	209.90	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
Молоко в индивиду. 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	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	0.00		
Выпечное изделие	100	6.1	5.9	53.5	292.8	0.10	1.70	0.00	0.10	0.00	19.50	11.40	53.80	1.50	0.40	189.60	30.50	0.00	0.00	0.00	2015	
Итого за прием пищи:	430	12.4	12.8	75.6	473.9	0.18	17.30	40.00	0.10	0.30	280.30	49.80	248.10	4.60	0.60	551.00	33.10	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		57.9	59.1	225.8	1 720.3	0.86	36.97	110.80	0.30	0.70	480.06	181.84	797.50	13.76	2.80	2 104.30	347.20	0.00	0.00	0.00		

«КОМОНИТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
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	2.7	2.5	11.9	79.0	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 низким содержанием сахара и лимоном	200/10/3	0.1	0.0	10.0	42.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Бутерброд с сыром	14/24	5.9	4.4	16.1	129.6	0.00	0.10	32.36	0.00	0.02	141.98	8.24	95.05	95.05	0.21	0.00	9.95	0.00	0.00	3	2004	
Итого за прием пищи:	504	12.9	14.3	66.9	449.0	0.05	2.10	176.89	1.50	0.33	244.82	31.14	193.58	95.70	0.72	0.00	36.89	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	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	82	2015	
Плов со свиной	220	13.5	18.1	47.5	422.5	0.00	1.80	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	
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	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			
Итого за прием пищи:	729	21.3	21.2	96.6	688.9	0.11	13.90	0.70	0.00	0.30	113.00	93.40	309.60	8.60	2.40	594.70	231.90	0.00	0.00			
Полдник																						
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			
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00			
Выпечное изделие	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	
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.4	45.4	365.9	0.08	9.10	48.10	0.50	0.40	287.10	51.70	276.40	5.70	0.70	278.40	34.80	0.00	0.00			
Всего за день:		47.0	49.9	208.9	1 603.8	0.24	25.10	225.69	2.00	1.03	644.92	176.24	779.58	108.00	3.82	873.10	303.59	0.00	0.00			

«КОМУНАЛ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г Ярославль

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																						
Пудинг творожный с молоком сгущенным	130/20	20.8	8.4	34.5	314.4	0.00	0.60	24.50	0.20	0.30	225.50	33.20	252.80	0.90	0.80	264.00	6.90	0.00	0.00	223	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	200/15/7	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	0.30	37.30	0.00	0.00	0.00	377	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:	530	23.7	9.7	76.8	512.2	0.00	14.70	24.50	0.20	0.30	268.10	59.30	299.70	5.20	1.20	699.40	10.50	0.00	0.00			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	27.30	15.20	36.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015	
Котлета рыбная с соусом томатным с овощами	70/30	9.8	8.9	9.4	161.5	0.10	1.20	0.10	0.10	0.10	27.00	24.50	128.50	0.90	0.80	258.70	124.50	0.30	0.00			
Рис отварной	150	3.9	4.8	40.2	224.8	0.00	0.00	16.10	0.10	0.00	23.40	27.60	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	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	0.90	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015	
Хлеб ржаной	26	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			
Итого за прием пищи:	731	20.0	19.9	145.1	706.5	0.17	5.40	16.20	0.20	0.14	99.10	80.00	270.70	4.00	2.40	350.40	256.40	0.30	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	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Кислоплодный 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			
Выпечное изделие	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	
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00			
Всего за день:		49.9	37.5	276.8	1 540.7	0.78	24.10	147.70	1.90	0.87	391.15	161.09	619.60	127.00	0.330	1 049.180	991.05	10.30	0.00			

«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	532,7	617,2	2401,1	17576,4	7,75	315,84	1 369,55	13,46	8,72	4 507,94	2 333,44	7 667,46	240,26	43,47	10 824,92	3 043,30	0,40	0,00
Среднее значение за период	53,3	61,7	240,1	1 757,6	0,78	31,58	136,96	1,35	0,87	450,79	233,34	766,75	24,03	4,35	1 082,49	304,33	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	31,6	56,3															

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	529	741	382