

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № _____

" ____ " ____ 20 ____ г.



"Утверждаю"
Генеральный директор
Федерального научного центра
"Роспотребнадзор"
Ивченко С.В.
"09 2011 г."

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет

(составлено в соответствии с п. 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	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 с маслом сливочным	150/7	3.9	6.9	23.6	182.7	0.00	0.40	26.30	0.10	0.10	86.00	19.90	90.40	0.30	0.60	140.20	31.40	0.00	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	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	382	2015	
Кефир сливочный	50	4.4	6.4	27.2	183.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Джем порционный	20	0.0	0.0	13.6	56.4	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	4.40	2.80	3.20	0.10	0.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	547	12.9	17.2	94.4	588.0	0.06	16.00	50.70	0.10	0.29	267.40	58.40	237.40	3.30	1.40	354.20	35.60	0.00	0.00	0.00			
Обед																							
Суп картофельный с горохом лученым с курой	200/10	7.5	2.3	15.3	113.0	0.10	3.80	0.20	0.00	0.00	33.50	27.80	79.20	1.80	1.00	388.70	56.20	0.00	0.00	0.00	102	2015	
Тертели "Сочные" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.9	229.5	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.80	1.60	0.20	74.80	39.70	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.5	26.1	166.5	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.77	20.85	36.75	1.08	0.42	0.00	17.81	0.00	0.00	0.00	309	2015	
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	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	389	2015	
Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	0.50	51.70	2.10	0.00	0.00	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	0.00			
Итого за прием пищи:	738	27.2	31.1	96.1	772.1	0.28	9.60	1.70	0.00	0.00	86.17	83.95	280.95	8.78	2.22	765.20	117.81	0.00	0.00	0.00			
Полдник																							
Молоко в индивидуальном упаковке витаминизированное	200	5.6	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			
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00			
Хлебчурки с сыром	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	49.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	0.00	533	2003	
Итого за прием пищи:	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		57.4	63.5	242.4	1 786.3	0.53	40.40	142.10	0.30	0.73	846.31	210.17	909.47	16.20	4.72	1 484.00	157.31	0.00	0.00	0.00			

3 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							
																				Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																										
Пирог Манник	170	9.4	26.3	82.7	610.5	0.10	0.10	0.00	0.30	0.20	65.10	17.20	108.40	0.90	0.80	170.00	7.20	0.00	0.00	ТТК						
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	0.00	ТТК						
Чай с лимоном	200/15/3	0.1	0.0	15.2	62.0	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						
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	2015						
Итого за прием пищи:	608	12.6	28.3	122.3	802.9	0.10	13.30	105.00	1.80	0.40	98.50	29.20	126.00	3.86	1.00	503.60	9.60	0.00	0.00							
Обед																										
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4.8	2.1	12.2	87.9	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	22.10	10.00	38.70	0.70	0.50	78.70	53.60	0.00	0.00	111						
Котлета "Лаконка"	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						
Рагу овощное	150	2.7	11.1	13.0	164.1	0.08	18.84	69.32	0.00	0.08	54.08	24.45	65.56	0.92	0.59	0.00	65.30	0.00	0.00	143						
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343						
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.20	27.20	1.10	0.00	0.00	2015						
Булочка с конфитуром	60	3.3	3.0	33.8	175.1	0.05	0.02	9.62	0.00	0.04	11.87	12.18	33.42	0.83	0.00	70.63	0.00	0.00	0.00	406						
Итого за прием пищи:	740	25.9	35.8	110.9	892.0	0.25	23.76	102.24	0.00	0.24	136.45	81.03	304.58	5.75	1.49	237.23	147.20	0.00	0.00							
Полдник																										
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	369						
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	36.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00	ТТК						
Кондитерское изделие в инд.упак.	26	0.0	0.0	0.0	0.0	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	2015						
Булочка сахарная	50	4.8	4.8	31.4	188.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	6.50	39.10	0.50	0.30	58.00	21.30	0.00	0.00	424						
Итого за прием пищи:	376	5.6	5.0	59.1	314.3	0.21	42.00	0.00	0.00	0.20	59.10	25.50	70.10	3.40	0.30	213.00	21.30	0.20	0.00							
Всего за день:		44.1	69.1	292.3	2 095.2	0.56	79.06	207.24	1.80	0.84	294.05	135.73	500.68	13.01	2.79	953.89	478.10	0.20	0.00							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		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							
																			Белки, г	Витамин Е, мг			В6, мг	В12, мкг	В5, мг
Завтрак																									
Тертель "Солнышко" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.9	228.5	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	27.10	20.10	117.80	1.60	0.20	74.80	39.70	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2015
Омлет свежий	40	0.2	0.0	0.8	4.3	0.00	2.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	5.77	12.11	0.24	0.00	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	4.60	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	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	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	551	21.1	30.2	91.7	727.8	0.26	8.57	1.50	0.00	0.28	67.07	174.33	362.29	9.56	1.89	102.30	97.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																									
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом (конс.) и сметаной	255/10	2.8	6.5	10.4	122.6	0.00	7.80	6.20	0.00	0.00	0.00	0.00	54.80	24.70	57.20	1.40	0.50	348.60	86.30	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2015
Плов со свиной	250	18.0	15.0	38.4	363.6	0.10	6.49	27.98	0.00	0.10	35.96	53.85	189.11	1.90	1.10	0.00	0.00	57.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0.2	0.0	17.1	69.9	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.30	5.00	7.20	0.50	0.00	61.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5	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	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	770	25.0	22.7	89.7	678.2	0.10	14.39	34.18	0.00	0.10	122.16	98.25	300.81	5.40	2.10	483.50	146.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																									
Молоко в индивидуальном 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	0.00	0.00	0.00	0.00	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	533	2003
Хачапури с сыром	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	49.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		63.4	68.1	233.2	1 824.3	0.55	37.76	123.38	0.20	0.82	681.97	340.40	1 054.32	19.08	2.58	1 850.40	147.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

«КОМБИНАТ
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		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг										
																						Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин
Завтрак																													
Оладьи с молоком стуженым	100/40	2.9	3.4	22.2	131.2	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.20	122.80	13.60	87.60	0.10	0.40	146.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	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	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Бургер/брод с сыром	1120	4.4	3.5	10.3	90.2	0.00	0.10	25.30	0.00	0.00	0.00	114.40	12.10	84.10	0.50	0.50	36.70	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2015	
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	506	7.9	7.3	59.9	337.8	0.00	6.53	25.30	0.00	0.20	0.20	271.10	41.50	193.70	3.28	1.10	368.70	4.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																													
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом (конс)	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	88	2015		
Шницель из свиной рубленый	90	11.4	29.3	11.8	355.7	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	15.90	25.00	157.50	2.50	0.20	45.20	24.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Пере картофеленое	150	3.0	4.8	20.1	135.4	0.08	17.89	0.00	0.00	0.00	0.00	36.42	27.32	85.27	1.00	0.75	0.00	55.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015		
Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8.0	41.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	4.60	20.90	1.00	0.30	32.60	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	719	18.1	37.6	80.9	741.2	0.09	30.89	0.20	0.00	0.00	0.20	135.99	95.80	336.65	6.40	1.65	394.50	156.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Полдник																													
Сок фруктовый в инд.упак.	200	0.0	0.0	20.2	89.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Язычок слоеный	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Язычок слоеный	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	20.60	13.00	17.30	2.20	0.20	186.20	1.20	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:	719	7.8	25.2	147.1	697.1	0.00	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	40.70	26.00	34.60	4.40	0.40	372.20	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		30.6	56.0	197.3	1427.1	0.09	39.82	25.50	0.00	0.40	0.40	427.69	150.30	547.65	11.88	2.95	949.40	161.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

Общество с ограниченной ответственностью
**«КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

6 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			
																				Вит. В12, мкг		
Завтрак																						
Биточек "Школьный"	100	14.2	17.3	12.7	277.9	0.00	0.40	5.80	0.00	0.10	17.80	23.50	138.60	2.10	0.20	46.80	32.10	0.00	0.00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	20.93	36.90	1.08	0.42	0.00	17.88	0.00	0.00	309	2015	
Огурец свежий	55	0.3	0.0	1.1	5.9	0.00	3.81	0.00	0.00	0.00	9.33	7.92	16.63	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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	
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	552	22.2	22.6	69.1	584.2	0.08	5.01	5.80	0.00	0.10	52.72	67.55	223.53	4.81	0.82	116.30	50.98	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с горохом луценым	200	4.4	4.2	13.2	118.4	0.10	4.64	0.00	0.00	0.06	34.00	28.48	70.48	1.70	0.32	0.00	51.92	0.00	0.00	102	2015	
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	13.0	14.9	3.4	216.4	0.10	1.70	20.10	0.00	0.10	21.30	17.40	115.20	1.00	0.10	54.60	80.70	0.00	0.00	280	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.0	239.4	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.54	133.22	199.98	4.51	1.49	0.00	56.72	0.00	0.00	302	2015	
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.10	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2015	
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	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	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:	700	30.4	26.3	95.1	764.8	0.55	10.34	20.10	0.00	0.24	93.64	199.40	442.76	11.61	2.51	361.60	193.74	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			
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00			
Хачапури с сыром	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	49.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	533	2003	
Итого за прием пищи:	395	17.3	16.2	61.9	418.2	0.19	14.80	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00			
Всего за день:		69.8	64.1	216.1	1767.2	0.82	30.15	115.80	0.20	0.78	639.10	334.77	1057.51	20.54	4.43	842.50	248.62	0.00	0.00			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«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	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг		
Завтрак																					
Блинчики с вичлевым фаршем	215	9.4	11.9	77.4	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	60.91	0.00	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	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			
Джем порционный	20	0.0	0.0	13.6	8.00	0.00	0.00	0.00	4.40	2.80	3.20	0.10	0.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	565	10.0	12.4	112.8	20.45	98.49	0.28	0.00	214.79	66.81	241.98	5.21	2.01	361.60	83.31	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (конс.) и сметаной	205/10	2.5	3.9	9.8	6.00	6.20	0.00	0.00	44.00	19.40	47.20	1.20	0.40	274.90	65.10	0.00	0.00	82			
Тертель "Сочные" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.9	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.80	1.60	0.20	74.80	39.70	0.00	0.00	0.00			
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.1	0.03	0.00	0.00	0.25	5.28	25.26	77.14	0.59	0.83	0.00	60.22	0.00	0.00	302			
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	0.01	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			
Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	76.6	0.10	0.00	0.00	7.80	8.40	38.30	1.80	0.50	59.80	2.50	0.00	0.00	0.00			
Печенье	20	1.1	6.9	11.9	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			
Итого за прием пищи:	749	20.4	32.2	115.4	837.5	7.70	0.00	0.27	116.65	90.64	303.82	5.89	1.93	409.50	167.72	0.00	0.00	0.00			
Полдник																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	66.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389			
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00	0.00			
Язычок слоеный	45	3.1	10.7	23.9	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	0.00			
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	0.00	0.00	40.00	24.40	44.50	5.30	0.30	186.00	4.70	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		33.9	55.7	284.7	1 789.0	0.43	0.28	0.47	371.44	181.85	590.30	16.40	4.24	957.40	255.73	0.00	0.00	0.00			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
 ИНН 7602086809
 г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
																					Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5.4	10.1	39.4	273.0	0.12	0.80	49.80	0.00	0.60	121.40	33.80	142.60	0.60	0.70	0.00	50.60	0.00	0.00	175	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	3.3	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	6.3	9.1	39.0	263.1	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		
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	596	16.3	23.1	108.4	711.5	0.18	4.80	74.20	0.00	0.79	294.10	68.10	294.50	3.30	1.50	186.00	54.80	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	200	2.9	4.6	16.1	118.6	0.10	7.70	0.20	0.20	0.10	28.40	24.70	68.50	1.20	0.50	552.90	62.70	0.00	0.00	97	2015
Гуляш из свинины	45/45	9.6	23.1	4.0	290.0	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	18.30	16.10	112.80	1.70	0.10	48.50	72.70	0.00	0.00	260	2015
Каша герцогская рассыпчатая	150	4.5	4.2	32.2	189.5	0.10	0.00	13.80	0.10	0.00	26.70	18.70	141.80	0.90	0.40	84.00	52.00	0.00	0.00	302	2015
Смузи свежий	60	0.4	0.0	1.2	6.4	0.00	4.16	0.00	0.00	0.00	10.20	8.66	18.17	0.36	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	0.01	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	734	19.7	32.4	92.7	778.7	0.31	13.76	14.10	0.30	0.21	103.90	87.56	375.27	6.56	1.40	731.60	189.30	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Кондитерское изделие в инд. упак.	26	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Булочка сахарная	50	4.7	4.8	31.1	186.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	6.50	38.70	0.50	0.30	57.40	21.30	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	376	5.5	5.0	58.8	312.6	0.21	42.00	0.00	0.00	0.20	59.00	25.50	69.70	3.40	0.30	212.40	21.30	0.20	0.00		
Всего за день:		41.5	60.5	269.9	1802.8	0.70	60.56	88.30	0.30	1.20	457.00	181.16	729.47	13.26	3.80	1232.30	265.00	0.20	0.00		

ИП ООО «КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г Ярославль

9 день

Принем 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	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																				В1, мг		
Завтрак																						
Запеканка творожная с молоком, сгущенный	150/40	26.8	12.8	42.3	408.3	0.00	0.40	24.70	0.10	0.40	274.90	38.50	302.40	0.90	0.80	304.60	3.80	0.00	0.00	223	2015	
Батон йодированный	33	2.5	1.0	17.0	86.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	10.90	28.10	0.70	0.20	43.20	1.20	0.00	0.00			
Чай с лимонем	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	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	565	30.1	14.3	86.3	615.5	0.10	13.50	24.70	0.10	0.40	317.00	65.50	352.50	5.00	1.20	718.70	7.40	0.00	0.00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (конс.)	205	2.2	4.4	7.2	76.2	0.00	9.60	0.20	0.00	0.00	38.00	17.20	41.50	0.90	0.40	257.10	59.00	0.00	0.00	88	2015	
Шницель из свинины рубленый	80	11.4	29.5	12.0	357.9	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	15.60	24.30	155.80	2.50	0.20	47.60	24.80	0.00	0.00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	20.91	36.86	1.08	0.42	0.00	17.87	0.00	0.00	309	2015	
Помидор свежий	60	1.5	0.3	4.0	26.6	0.00	25.61	0.00	0.00	0.00	14.13	20.35	26.57	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	33	2.2	0.4	11.0	57.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	6.30	28.70	1.30	0.40	44.90	1.80	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	753	22.8	39.1	75.4	747.1	0.16	35.54	0.20	0.00	0.10	89.52	90.46	292.03	6.97	1.42	349.60	103.47	0.00	0.00			
Полдник																						
Молоко в ядрище, ультраpasteurized	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			
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00			
Хачапури с сыром	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	48.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	533	2003	
Итого за прием пищи:	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	88.70	0.20	0.44	482.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00			
Всего за день:		70.2	68.6	213.6	1 780.8	0.47	63.84	114.60	0.30	0.94	899.26	223.78	1 035.75	16.09	3.72	1 432.14	114.77	0.00	0.00			

«Комбинат
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	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				
	Белки, г	Жиры, г	Белки, г															Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг
Завтрак																					
Котлета "Лакомка"	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		
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	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	2015
Помидор свежий	40	0.6	0.1	1.6	10.6	0.00	10.18	0.00	0.00	0.00	5.62	8.10	10.57	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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 низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	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
Печенье "Венское"	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:	555	21.5	28.6	90.1	719.7	0.13	11.21	23.20	0.40	2.36	67.71	70.48	294.99	4.03	1.53	146.90	91.87	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой и курой	250/10	5.3	3.9	17.3	130.5	0.10	6.80	12.20	0.10	0.10	34.40	27.40	85.00	1.30	0.80	514.00	65.30	0.00	0.00	96	2015
Жаркое по-домашнему	250	10.1	9.6	41.3	293.2	0.20	20.10	0.20	0.00	0.20	49.30	62.20	190.00	3.20	1.00	1501.00	133.00	0.00	0.00	ТТК	
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	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		
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		
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:	776	20.4	21.4	122.4	769.6	0.31	27.60	12.40	0.10	0.32	125.37	119.38	337.98	6.50	2.10	2076.40	200.60	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в мид.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
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Язычок сливный	45	3.1	10.7	23.9	203.7	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		
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	10.00	0.00	0.00	0.20	40.00	24.40	44.50	5.30	0.30	186.00	4.70	0.00	0.00		
Всего за день:		45.5	61.1	268.9	1837.4	0.45	48.81	35.60	0.50	2.88	233.08	214.26	677.47	15.83	3.93	2409.30	297.17	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМОНАТ 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	501,8	629,1	2435,8	17697,8	5,04	477,56	996,34	3,88	9,79	5 074,90	2 151,60	7 694,22	156,22	38,71	11 963,13	2 191,38	0,40	0,00		
Среднее значение за период	50,2	62,9	243,6	1 769,8	0,50	47,76	99,63	0,39	0,98	507,49	215,16	769,42	15,62	3,87	1196,31	219,14	0,00	0,00		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,3	32,0	56,7																	

«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	558	738	379