

"Согласовано"
Начальник лагеря _____
" _____ 20__ г.



"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО "Комплекс социального питания"
Ивченко С.В.
2015 г.

Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 12-18 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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, 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	0.00	175	2015
Бутерброд с сыром	20/20	6.7	5.8	10.3	121.2	0.00	0.20	46.00	0.00	0.10	204.40	16.60	139.00	0.50	0.80	45.20	0.70	0.00	0.00	0.00	3	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	0.00	376	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	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	555	17.8	21.5	102.0	675.8	0.22	1.17	128.85	0.10	0.70	401.64	76.17	376.06	2.53	2.21	71.40	79.12	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	9.1	7.4	17.0	182.5	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	50.88	3.50	146.25	2.13	0.25	0.00	54.13	0.00	0.00	0.00	97	2015
Тертые 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	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	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	0.00	389	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	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	ТТК	
Выпечное изделие	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	969	29.9	35.6	141.4	1035.0	0.34	30.50	68.00	0.10	0.30	152.58	58.90	347.95	11.93	1.65	483.80	217.43	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		47.8	57.0	243.4	1710.8	0.56	31.67	194.85	0.20	1.00	554.22	135.07	724.01	14.46	3.86	565.20	296.55	0.00	0.00	0.00		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																			Масса порции	90		
Завтрак																						
Котлета рыбная	10,9	7,5	7,2	143,8	0,08	0,49	0,00	0,08	0,08	24,30	23,57	140,86	0,89	0,73	240,41	118,83	0,00	0,00	ТТК			
Пюре картофельное	4,1	6,4	26,9	181,2	0,11	23,95	0,00	0,00	0,11	48,77	36,58	114,14	1,33	1,00	0,00	74,92	0,00	0,00	312	2015		
Овощи натуральные свежие	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	2,76	0,00	0,00	0,00	6,78	5,74	12,07	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015		
Батон йодированный	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	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		
Оладьи	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:	19,2	17,0	76,8	540,8	0,19	27,23	0,00	0,08	0,19	96,45	75,59	291,17	3,23	1,93	273,21	194,65	0,00	0,00				
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	1,7	4,3	12,4	97,0	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	47,60	23,50	45,50	1,30	0,50	331,90	85,50	0,00	0,00	82	2015		
Бризоль куриная	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	ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	10,1	7,2	45,5	286,9	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	17,41	159,62	239,62	5,40	1,79	0,00	67,96	0,00	0,00	302	2015		
Напиток из смеси сухобуджов	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	1,9	0,3	9,7	50,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	5,50	25,20	1,20	0,40	39,40	1,60	0,00	0,00				
Батон йодированный	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				
Кондитерское изделие	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:	39,7	36,1	131,5	1 021,0	0,51	9,30	0,40	0,40	0,32	133,08	230,60	505,50	10,60	4,99	609,60	205,06	0,10	0,00				
Всего за день:	59,0	53,0	208,3	1 561,7	0,70	36,53	0,40	0,48	0,51	229,53	306,19	796,67	13,83	6,92	882,81	399,71	0,10	0,00				

ИНН 7602008809
г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																				0.10		
Завтрак																						
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.8	20.5	2.7	285.4	0.10	0.20	34.40	2.70	0.50	104.10	16.10	210.50	2.30	1.50	225.00	78.80	0.10	0.00	210	2015	
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.3	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	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			
Итого за прием пищи:	560	17.1	28.9	44.6	639.1	0.10	3.43	74.40	2.90	0.50	149.40	41.40	286.30	5.88	1.90	500.70	81.10	0.10	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	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00	88	2015	
Плов со свининой	250	15.3	20.6	54.1	480.2	0.10	2.10	0.60	0.00	0.10	46.60	57.70	216.40	2.60	1.30	193.90	163.20	0.00	0.00	265	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	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			
Хачапури с сыром	80	11.7	8.8	32.7	257.3	0.12	0.22	52.88	0.22	0.15	248.49	32.15	210.70	1.41	0.96	32.98	1.60	0.00	0.00	533	2003	
Итого за прием пищи:	815	30.1	34.0	117.5	915.6	0.22	14.35	53.68	0.22	0.25	356.19	115.55	489.00	6.19	2.86	566.58	239.70	0.00	0.00			
Всего за день:		47.2	62.9	162.1	1454.7	0.32	17.78	128.08	3.12	0.75	505.59	156.95	745.30	12.07	4.476	1057.08	370.80	0.10	0.00			

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602068809
г. Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	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		
		Белки, г	11.5																		
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	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	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.80	0.10	0.00	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00			
Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00			
Бургер/брод с сыром	10/20	3.9	2.9	10.3	86.8	0.00	0.00	13.80	0.00	89.00	9.90	64.10	0.50	0.50	35.70	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	665	23.7	28.7	87.1	726.7	0.10	15.63	28.80	0.10	164.30	58.40	267.20	4.88	1.30	352.50	148.00	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5.2	2.6	19.8	123.8	0.10	9.60	0.20	0.00	30.70	30.00	70.20	1.30	0.50	677.20	76.40	0.00	0.00			
Брынзоль Хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	383.0	0.00	0.60	53.20	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00			
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	6.35	30.34	92.66	0.71	1.00	0.00	72.32	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			
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	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	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	809	39.0	35.5	103.0	911.5	0.24	10.23	53.40	0.30	404.55	100.74	508.66	5.19	4.80	931.60	198.02	0.10	0.00			
Всего за день:		62.7	64.2	190.1	1 638.2	0.34	25.86	82.20	0.40	568.85	159.14	776.06	10.07	6.10	1 284.34	346.02	0.10	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 рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			И, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Запеканка творожная с яблоком сушеным	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	223	2015
Выпечное изделие	60	5.5	6.1	34.4	214.3	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	12.40	7.70	45.80	0.50	0.30	67.60	28.50	0.00	0.00	424	2015
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
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:	550	31.9	16.7	70.1	560.3	0.10	13.23	26.60	0.20	0.20	221.60	47.80	304.40	4.58	1.10	599.90	33.20	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский	250	2.3	4.6	17.0	119.7	0.10	6.70	0.20	0.00	0.10	32.90	25.60	66.60	1.20	0.30	486.80	84.50	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	ТТК	
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	48.77	36.58	114.14	1.33	1.00	0.00	74.92	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	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	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		
Итого за прием пищи:	803	24.2	31.5	93.7	773.6	0.41	31.68	23.30	0.00	0.31	132.47	101.28	375.94	11.62	1.20	1095.00	188.92	0.00	0.00		
Всего за день:		56.1	48.2	163.8	1353.9	0.51	44.91	49.90	0.20	0.51	354.07	149.08	690.34	10.79	3.20	1224.90	222.12	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА
ИНН 7602088809
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		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			
																			Белки, г		
Завтрак																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.3	39.2	260.5	0.10	0.70	27.80	0.10	0.10	145.30	33.20	148.90	0.50	1.00	232.60	52.40	0.00	0.00	182	2015	
Бутерброд с маслом	1220	1.6	9.3	131.7	0.00	0.00	48.00	0.20	0.00	7.30	6.60	20.60	0.40	0.10	28.00	0.70	0.00	0.00	1	2015	
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	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	
Бутерброд с сыром	15/20	5.4	10.3	104.0	0.00	0.10	34.50	0.00	0.00	154.40	14.10	108.50	0.50	0.60	40.50	0.70	0.00	0.00	3	2015	
Оладьи 1 шт	35	2.1	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	
Итого за прием пищи:	557	19.5	91.6	701.2	0.16	2.40	134.70	0.30	0.29	459.20	75.20	402.60	1.90	2.30	301.10	56.80	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	260	4.5	20.8	159.0	0.10	6.60	0.20	0.00	0.10	31.20	25.40	74.70	1.40	0.50	504.90	84.80	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	0.00	0.00	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	45.5	286.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	2015	
Сок фруктовый	200	0.0	20.2	86.0	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	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.10	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	0.00	
Выпечное изделие	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	843	27.7	131.3	973.4	0.51	12.10	1.30	0.00	0.40	90.71	216.62	448.32	12.40	3.09	556.60	192.66	0.00	0.00			
Всего за день:	1400	47.2	222.9	1674.6	0.67	14.50	136.00	0.30	0.69	549.91	291.62	850.92	14.30	5.39	1057.90	249.46	0.00	0.00			

ИНН 7602038809
г. Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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		
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.38	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	0.00	0.00		
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.14	0.00	0.00	0.00	10.13	8.58	18.05	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Батон водированный	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 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:	555	19.4	25.3	62.0	572.0	0.19	25.82	23.10	0.00	0.19	99.10	76.34	284.99	4.33	1.23	127.60	89.88	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	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00		
Гуляш из свинины	50/50	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		
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00		
Напиток из бураги	200	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	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.80	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	0.00		
Кондитерские изделия	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:	826	31.4	37.7	133.7	1035.7	0.23	6.80	14.90	0.10	0.18	115.60	74.00	292.80	6.53	1.30	176.10	268.20	0.00	0.00		
Всего за день:	1381	50.8	63.0	195.7	1611.7	0.42	32.62	38.00	0.10	0.37	214.70	150.34	577.79	10.86	2.53	303.70	356.08	0.00	0.00		

«КОСМОБИЛД»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 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, 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
Блинчик с вишневым фаршем	210	12.5	15.0	81.3	510.1	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		
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	13.1	15.5	109.0	631.2	0.30	13.45	99.63	0.30	0.00	214.09	65.44	242.46	5.43	2.03	361.40	84.44	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/10	4.9	3.8	12.9	108.3	0.00	8.10	6.20	0.00	0.00	56.90	26.10	67.80	1.50	0.80	368.60	87.20	0.00	0.00		
Булочка 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	96.80	25.10	0.00	0.00		
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	92.66	0.71	1.00	0.00	72.32	0.00	0.00		
Овощи натуральные свежие	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.10	25.00	0.20	0.00	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	0.20	280.00	2.00	0.00	0.00		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	71.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	7.80	35.70	1.60	0.50	55.80	2.30	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	951	32.4	34.8	141.8	1 035.6	0.31	34.43	33.60	0.08	0.50	173.96	140.00	445.50	8.33	3.02	771.20	190.64	0.00	0.00		
Всего за день:		45.5	50.3	250.9	1 666.8	0.61	47.88	133.23	0.38	0.50	388.05	205.44	687.96	13.76	5.05	60	275.08	0.00	0.00		

ИНН 7602088909
г. Ярославль

9 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Пудинг творожный с молоком стученным	150/60	26.0	12.0	54.6	450.4	0.00	0.60	28.20	0.20	0.40	327.30	45.80	340.20	1.20	1.20	403.20	9.90	0.00	0.00	223	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
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:	566	28.1	13.1	92.6	623.9	0.00	13.63	28.20	0.20	0.40	363.60	64.20	374.30	4.78	1.50	790.80	13.20	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	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00	88	2015
Жаркое по-домашнему	250	17.9	19.4	30.4	369.9	0.25	14.55	0.25	0.00	0.25	49.66	58.31	241.14	3.76	0.88	0.00	123.14	0.00	0.00	259	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	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.70	40.00	1.80	0.60	62.60	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.6	4.7	30.5	183.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.20	38.20	0.50	0.30	56.50	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	811	27.3	28.1	100.3	776.3	0.45	26.58	0.45	0.00	0.25	125.86	95.11	363.84	7.44	2.18	421.60	224.64	0.00	0.00		
Всего за день:		55.4	42.2	192.9	1400.2	0.45	40.21	28.65	0.20	0.65	489.46	159.31	738.14	12.22	3.68	1212.10	237.84	0.00	0.00		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602068809
г. Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Булочек "Школьный"	90	12.8	15.7	11.5	252.2	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	ТТК		
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015	
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	0.30	34.10	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	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00			
Выпечное изделие	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	555	25.1	31.9	108.9	841.7	0.10	1.20	20.10	0.10	0.10	74.80	48.10	207.60	4.50	0.80	190.30	146.50	0.00	0.00			
Обед																						
Солянка по-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	158	2004	
Гуляш из мяса кур	50/50	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	
Пюре картофельное	180	4.0	6.3	26.8	180.5	0.11	23.86	0.00	0.00	0.11	48.56	36.43	113.89	1.32	1.00	0.00	74.62	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	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			
Выпечное изделие	50/2	3.6	6.3	22.0	159.0	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	424	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			
Итого за прием пищи:	866	28.3	28.8	98.7	782.5	0.92	31.08	42.43	0.00	0.22	153.76	100.26	361.07	6.10	2.76	388.20	216.70	0.00	0.00			
Всего за день:		53.4	61.7	207.6	1 624.2	1.02	32.28	62.53	0.10	0.32	228.56	148.36	568.67	10.60	3.56	588.50	363.20	0.00	0.00			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	525,0	565,9	2037,6	15696,8	5,60	324,24	853,84	5,48	6,10	4 082,94	1 861,70	7 145,86	122,96	45,05	9 109,39	3 068,86	0,30	0,00	
Среднее значение за период	52,5	56,6	203,8	1 569,7	0,56	32,42	85,38	0,55	0,61	408,29	186,17	714,59	12,30	4,51	910,94	306,89	0,00	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	32,4	54,2																

КАБИНЕТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	562	850