

"Согласовано"

Директор МОУ СШ № _____

" _____ 20 ____ г.



Основное 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		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг		
Завтрак																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/6	3.8	6.3	23.6	176.1	0.00	0.40	0.10	0.10	87.80	19.90	90.10	0.30	0.60	140.00	31.40	0.00	0.00	182	2015	
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/106	0.3	0.0	10.2	42.9	0.00	1.00	0.00	0.00	15.20	6.40	8.60	0.80	0.00	35.50	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Кекс сливочный	83	7.3	10.5	45.2	304.6	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			
Творожок для детского питания в индивиду. упаковке	100	7.4	3.9	10.2	106.0	0.00	0.00	0.00	0.50	88.00	0.00	151.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	555	19.8	20.7	89.2	629.6	0.00	1.40	0.10	0.60	191.00	26.30	249.70	1.10	0.60	177.70	31.40	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	205	5.1	5.0	12.9	126.2	0.10	4.49	0.00	0.00	33.86	26.77	76.82	1.78	0.30	0.00	50.79	0.00	0.00	102	2015	
Тфтели "Сочные" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.8	229.4	0.00	1.70	0.00	0.00	27.10	20.10	117.70	1.60	0.20	74.50	39.70	0.00	0.00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.5	26.1	166.5	0.06	0.00	0.00	0.00	4.77	20.85	36.75	1.08	0.42	0.00	17.81	0.00	0.00	309	2015	
Огулец свежий	70	0.4	0.0	1.4	7.5	0.00	4.85	0.00	0.00	11.90	10.10	21.20	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015	
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	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:	779	23.2	26.7	96.4	731.8	0.30	14.24	1.50	0.00	100.43	94.12	269.07	7.16	1.32	120.70	110.60	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	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00			
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	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:	390	7.1	11.7	61.4	382.4	0.01	16.00	0.00	0.00	33.20	17.60	27.20	5.40	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00			
Всего за день:		49.1	59.1	247.0	1743.8	0.31	31.64	25.40	0.10	0.89	324.63	138.02	565.97	13.66	2.12	632.00	144.40	0.00	0.00		

2 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			So, мг
Завтрак																					
Шницель из свинины рубленый	90	11.4	29.3	11.8	355.5	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	15.90	25.00	157.30	2.50	0.20	44.50	24.90	0.00	0.00	0.00	ТТК
Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.2	136.1	0.08	17.96	0.00	0.00	0.00	36.61	27.46	85.69	1.00	0.75	0.00	56.24	0.00	0.00	0.00	2015
Омлет свиной	20	0.1	0.0	0.4	2.1	0.00	1.36	0.00	0.00	0.00	3.38	2.87	6.02	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Батон йодированный	19	1.4	0.6	9.8	49.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	6.30	16.20	0.40	0.10	24.90	0.70	0.00	0.00	0.00	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Печенье "Ванское"	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	524	17.9	39.0	75.2	718.5	0.08	19.59	0.10	0.40	2.19	83.19	67.63	308.61	5.00	1.35	122.80	85.64	0.00	0.00	0.00	
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	210	3.7	1.9	15.2	94.1	0.10	7.40	0.20	0.00	0.10	23.40	23.10	54.00	1.00	0.40	520.70	56.90	0.00	0.00	0.00	97
Гуляш из мяса кур	45/45	11.3	10.3	3.3	151.4	0.10	1.71	32.21	0.00	0.07	37.97	13.58	88.03	0.90	0.60	0.00	47.35	0.00	0.00	0.00	2015
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.31	77.28	0.59	0.83	0.00	60.34	0.00	0.00	0.00	2015
Помидор свежий	60	0.9	0.2	2.4	15.9	0.00	15.33	0.00	0.00	0.00	8.46	12.18	15.90	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	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:	763	23.0	17.5	108.1	688.4	0.24	25.14	32.41	0.00	0.44	115.99	102.65	295.60	5.03	2.23	578.20	166.79	0.00	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	26.00	180.00	0.20	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	0.00	
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	0.00	2015
Итого за прием пищи:	370	9.9	13.1	43.9	336.0	0.68	5.00	42.00	0.00	0.33	270.44	54.76	232.44	3.10	0.50	186.00	25.30	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		50.8	69.6	227.2	1743.0	1.00	49.73	74.51	0.40	2.96	469.62	225.04	836.65	13.13	0.75	887.00	277.79	0.00	0.00	0.00	

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Оладьи	100	6.0	7.0	40.0	247.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК
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	
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	2015
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	
Итого за прием пищи:	535	11.9	13.4	78.0	483.4	0.08	10.63	40.00	0.00	0.30	255.50	32.20	186.10	0.58	0.00	28.00	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	26.80	14.40	45.40	0.70	0.40	0.00	55.90	0.00	0.00	2015
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	28.80	0.00	0.00	ТТК
Рисовое	150	2.7	11.1	12.9	163.4	0.08	18.77	68.05	0.00	0.08	53.87	24.35	65.30	0.92	0.58	0.00	65.04	0.00	0.00	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0.2	0.0	17.1	68.9	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	20.30	5.00	7.20	0.50	0.00	61.80	0.00	0.00	0.00	2015
Хлеб ржаной	48	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	82.60	2.60	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:	726	24.6	42.0	78.1	815.4	0.32	20.67	92.15	0.00	0.19	137.37	75.25	300.40	5.52	1.78	184.90	150.34	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	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	
Пюре с маком	50	4.0	4.1	25.1	163.0	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:	350	4.8	4.3	52.8	289.0	0.11	42.00	0.00	0.00	0.00	49.00	19.00	31.00	2.90	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00	
Всего за день:		41.3	69.7	208.9	1 687.8	0.51	73.30	132.15	0.00	0.69	441.87	126.45	517.50	9.00	1.78	367.80	150.34	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										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Угловоды, 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			So, мг	
Завтрак																						
Гуляш из свинины	45/45	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	0.00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.57	133.98	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	302	2015
Омлет с овощей	61	0.4	0.0	1.2	6.5	0.00	4.24	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	8.83	18.53	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон батонированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	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		
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	376	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	0.00		
Итого за прием пищи:	562	21.6	39.1	82.2	763.6	0.48	5.06	0.00	0.00	0.00	0.17	59.77	172.53	359.68	7.70	4.28	34.10	64.06	0.00	0.00		
Обед																						
Рассольник Ленинградский	200	1.6	4.0	9.6	85.6	0.08	5.36	0.00	0.00	0.00	0.05	23.36	19.36	45.36	0.72	0.24	0.00	51.60	0.00	0.00	96	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250	10.1	9.6	41.3	293.2	0.20	20.10	0.20	0.00	0.00	0.20	49.30	62.20	190.00	3.20	1.00	1.501	133.00	0.00	0.00	тик	
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	349	2015
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	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		
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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	708	17.7	22.7	116.4	762.8	0.29	26.16	0.20	0.00	0.00	0.27	106.13	103.44	278.74	5.52	1.54	1.532	186.10	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	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Сочень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	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:	390	7.1	11.7	61.4	382.4	0.01	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.20	17.60	27.20	5.40	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Всего за день:		46.4	73.6	259.9	1 898.7	0.78	47.22	0.20	0.00	0.00	0.64	202.10	283.57	695.62	18.62	6.02	1 900	252.56	0.00	0.00		

«КОМБИНАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602038809

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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.9	286.3	0.10	0.90	14.00	0.00	0.10	21.10	29.80	160.30	2.20	0.20	69.70	32.80	0.00	0.00	0.00	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	197.1	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	0.00	2015
Помидор свежий	40	0.6	0.1	1.6	10.6	0.00	10.18	0.00	0.00	0.00	5.62	8.09	10.56	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71
Батон поджаренный	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	0.80	0.00	0.00	0.00	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	
Итого за прием пищи:	660	22.8	23.0	85.4	655.9	0.18	23.11	14.00	0.00	0.10	67.31	76.12	245.06	7.02	1.02	436.10	53.98	0.00	0.00	0.00	
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	6.3	72.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	0.00	88
Мясо куриное в соусе	50/50	12.6	11.3	3.7	166.6	0.10	1.90	35.56	0.00	0.08	41.96	14.99	97.10	1.05	0.70	0.00	52.25	0.00	0.00	0.00	290
Пюре картофельное	150	3.0	4.8	20.1	135.4	0.08	17.89	0.00	0.00	0.08	36.42	27.32	85.27	1.00	0.75	0.00	55.96	0.00	0.00	0.00	312
Напиток из смеси свежих плодов см	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	0.00	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	0.00	
Печенье "Венское"	30	1.9	6.3	13.1	116.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	3.70	2.30	15.30	0.20	0.10	21.90	0.80	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	710	21.2	26.8	88.0	686.2	0.34	35.59	35.56	0.10	0.22	143.58	75.81	269.97	4.95	2.25	62.70	170.11	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	160.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Груша	120	0.5	0.4	12.4	66.4	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	0.00	
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	0.00	2015
Итого за прием пищи:	370	9.9	13.1	43.9	336.0	0.68	5.00	42.00	0.00	0.33	270.44	54.76	232.44	3.10	0.50	186.00	25.30	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		64.0	63.0	217.3	1 678.2	1.20	63.70	91.56	0.10	0.65	461.33	208.69	747.47	15.07	3.77	684.80	249.39	0.00	0.00	0.00	

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод., г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
Биточек "Мясной"	90	12.2	22.4	11.7	303.3	0.00	0.30	0.00	0.00	15.80	23.20	143.10	2.30	0.20	45.10	27.20	0.00	0.00	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	4.79	20.93	36.90	1.08	0.42	0.00	17.88	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
Огурец свежий	60	0.4	0.0	1.2	6.4	0.00	4.15	0.00	0.00	10.17	8.63	18.13	0.36	0.00	0.00	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	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Батон водирообразный	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	551	20.6	27.8	70.2	620.6	0.08	5.25	0.00	0.00	52.46	60.26	232.93	5.14	0.82	119.80	46.18	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп с макаронными изделиями с мясом (конс.)	205	2.8	2.8	12.7	87.0	0.00	0.60	0.00	0.00	21.90	9.10	29.90	0.60	0.20	68.80	56.80	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2015
Печень тушеная в соусе	45/45	11.9	10.1	3.1	166.2	0.18	7.63	0.00	0.00	130.24	29.86	15.71	263.39	4.49	0.79	0.00	77.24	0.00	0.00	0.00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.0	239.4	0.25	0.00	0.00	0.00	14.54	133.22	199.98	4.51	1.49	0.00	56.72	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2015
Кукуруза, консервированная отварная	10	0.2	0.0	1.0	4.9	0.00	0.42	1.37	0.00	0.00	0.99	0.00	4.89	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	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	0.00	0.00	369	2015
Хлеб ржаной	52	3.4	0.6	17.4	90.5	0.10	0.00	0.00	0.00	9.40	9.90	45.20	2.10	0.60	70.70	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	707	26.7	19.6	92.4	676.0	0.54	12.65	53.45	0.00	130.52	90.69	175.93	14.50	3.15	139.50	193.66	0.00	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	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Яблоко	120	0.5	0.5	11.6	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	33.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Сонень с творогом	70	6.6	11.2	29.4	236.0	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:	390	7.1	11.7	61.4	382.4	0.01	16.00	0.00	0.00	33.20	17.60	27.20	5.40	0.20	33.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.3	58.9	224.0	1 679.0	0.63	33.90	53.45	0.00	130.72	176.35	262.79	25.04	4.17	592.90	242.24	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602083809

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецп- туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, 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																							
Блинчики с вишневым фаршем	140/6	6.2	7.9	51.6	300.4	0.19	0.28	65.66	0.19	0.00	120.06	35.34	148.52	1.49	1.21	0.00	53.94	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Чай с лимоном	200/15/8	0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	0.00	38.90	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015	
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	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	0.00			
Итого за прием пищи:	509	7.0	8.3	92.8	476.8	0.19	11.98	65.66	0.19	0.00	160.96	57.84	178.02	4.59	1.41	252.90	55.14	0.00	0.00	0.00			
Обед																							
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (коч.с.)	205	2.2	4.8	8.7	96.0	0.00	8.50	0.00	0.00	0.04	40.40	21.80	51.70	1.10	0.40	0.00	53.00	0.00	0.00	0.00	82	2015	
Терфтели "Сочные" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.8	229.4	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.80	1.60	0.20	74.60	39.70	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.1	201.3	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.28	25.26	77.14	0.59	0.63	0.00	60.22	0.00	0.00	0.00	302	2015	
Огурец свежий	80	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	0.00	71	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	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	76.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	8.40	39.30	1.80	0.50	59.80	2.50	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	779	19.3	26.2	103.5	742.6	0.14	15.16	1.50	0.00	0.31	123.25	101.70	326.49	6.15	1.93	134.40	155.62	0.00	0.00	0.00			
Полдник																							
Молоко в индивиду. упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.80	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			
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			
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.84	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	370	9.9	13.1	43.9	336.0	0.68	8.60	42.00	0.00	0.33	272.74	56.16	234.34	3.30	0.50	186.00	25.30	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		36.3	47.7	240.2	1 555.4	1.01	35.74	109.16	0.19	0.64	556.95	215.70	738.85	14.04	2.84	573.30	236.06	0.00	0.00	0.00			

«Комбинат
социального питания»
7-00208809

8 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	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	5.4	7.2	31.9	224.2	0.10	0.50	25.30	0.10	0.10	104.60	30.30	123.00	0.70	0.50	185.00	45.20	0.00	0.00	0.00	175	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	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	0.00	377	2015
Комб. сливочный	83	7.4	10.6	45.6	307.5	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		
Итого за прием пищи:	589	15.6	19.3	105.3	668.3	0.10	1.30	130.30	1.60	0.30	119.50	36.60	131.40	1.50	0.90	219.10	45.20	0.00	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	0.00	97	2015
Гуляш из свинины	45/45	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.09	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	0.00	0.00	260	2015
Каша перловая рассыпчатая	150	4.5	4.2	32.2	189.5	0.10	0.00	13.90	0.10	0.00	26.70	18.70	141.80	0.90	0.40	84.00	52.00	0.00	0.00	0.00	302	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	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	0.00		
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	58.4	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		
Итого за прием пищи:	801	19.3	35.0	86.4	747.6	0.43	20.52	14.10	0.30	0.19	108.10	79.44	364.67	8.01	3.99	1 005.90	124.90	0.00	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	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	36.0	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	0.00		
Плюшка с мясом	50	4.0	4.1	25.1	163.0	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:	350	4.8	4.3	52.8	289.0	0.11	42.00	0.00	0.00	0.20	49.00	19.00	31.00	2.90	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00	0.00		
Всего за день:		39.7	68.6	244.5	1 704.9	0.64	63.82	144.40	1.90	0.69	276.60	135.04	527.07	12.41	4.89	1 380.80	170.10	0.20	0.20	0.00	0.00	

КОММУНАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИЯТИЕ
"СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ"
ИНН 7602088809

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Мясо куриное в соусе	50/50	12.6	11.3	3.7	166.8	0.10	1.90	35.56	0.00	0.08	41.96	14.99	97.10	1.05	0.70	0.00	52.25	0.00	0.00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.55	200.48	4.52	1.49	0.00	96.86	0.00	0.00	302	2015
Омлет свиной	40	0.2	0.0	0.8	4.3	0.00	2.78	0.00	0.00	0.00	6.81	5.78	12.13	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с лимоном	200/15/3	0.2	0.0	15.1	61.9	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	14.20	6.20	8.00	0.70	0.00	30.80	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		
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:	648	23.5	18.4	79.8	581.9	0.35	17.18	35.56	0.00	0.16	101.14	176.73	347.91	9.51	2.49	390.60	112.21	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картошкой	200	1.4	4.0	6.3	72.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015
Шницель из свинины рубленый	90	11.4	29.3	11.8	355.7	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.90	25.00	157.50	2.50	0.20	45.20	24.80	0.00	0.00	ТК	
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	0.9	0.2	2.4	15.9	0.00	15.28	0.00	0.00	0.00	8.43	12.14	15.85	0.54	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	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		
Итого за прием пищи:	761	22.2	38.5	77.1	750.5	0.22	28.21	0.00	0.00	0.14	87.92	65.85	292.21	6.80	1.52	107.80	104.27	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	0.00	14.00	6.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	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		
Салат с творогом	70	6.6	11.2	29.4	238.0	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	7.1	11.7	61.4	382.4	0.01	16.00	0.00	0.00	0.20	33.20	17.60	27.20	5.40	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Всего за день:		62.8	65.6	218.3	1714.8	0.58	61.39	35.56	0.00	0.50	222.28	290.18	667.32	21.71	4.21	832.00	218.86	0.00	0.00	СВЕНКО	

«Комбинат
Специального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

10 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	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета "Паточная"	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	
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	0.63	0.00	60.27	0.00	0.00	302 2015	
Помидор соевый	40	0.6	0.1	1.6	10.6	0.00	10.16	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																					
Суп картофельный с горохом лущеным	200	4.4	4.2	13.2	118.0	0.10	4.60	0.00	0.00	0.06	34.00	28.50	70.50	1.70	0.30	0.00	51.90	0.00	0.00	102 2015	
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	13.0	14.3	3.4	211.0	0.10	1.70	20.10	0.00	0.10	19.80	17.30	114.90	1.00	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	290 2015	
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	312 2015	
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0.4	0.0	0.6	3.4	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	2.36	2.03	6.07	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306 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	28.60	1.40	0.40	46.20	1.90	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		
Итого за прием пищи:	719	25.3	24.1	91.3	719.9	0.51	18.61	35.60	0.10	0.27	124.06	105.13	333.07	6.92	1.80	897.30	194.70	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		
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		
Булочка домашняя	50	3.6	6.3	22.1	159.6	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.94	13.76	35.14	0.70	0.30	0.00	24.10	0.00	0.00	424 2015	
Итого за прием пищи:	370	9.9	13.1	43.9	336.0	0.68	8.60	42.00	0.00	0.33	272.74	56.16	234.34	3.30	0.50	186.00	25.30	0.00	0.00		
Всего за день:		56.7	66.9	225.2	1 775.6	1.32	38.42	100.80	0.50	2.96	464.51	231.77	862.40	14.25	3.63	1 230.20	311.87	0.00	0.00		

СОВЕТНИК ПО ПИТАНИЮ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	481.3	624.5	2312.6	17081.2	7.98	498.86	767.19	3.19	141.33	3 616.22	2 117.25	6 946.34	156.93	38.51	9 080.10	2 253.57	0.40	0.00	
Среднее значение за период	48.1	62.5	231.3	1 708.1	0.80	49.89	76.72	0.32	14.13	361.62	211.73	694.63	15.69	3.85	908.00	225.36	0.00	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.3	32.9	55.8																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	568	744	374