



Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и внешкольного образования 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										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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			
<b>Завтрак</b>																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.4	10.1	99.3	272.1	0.12	0.80	49.64	0.00	0.60	121.01	33.69	142.14	0.60	0.70	0.00	50.44	0.00	0.00	175	2015	
Горячий бутерброд с сыром	35	9.7	9.8	12.0	175.5	0.02	0.12	35.03	0.00	0.05	156.53	16.28	160.88	0.15	0.00	0.00	7.65	0.00	0.00	7	2015	
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	82.6	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	
Блины 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	тк		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>636</b>	<b>19.4</b>	<b>24.8</b>	<b>93.6</b>	<b>680.3</b>	<b>0.24</b>	<b>1.86</b>	<b>117.88</b>	<b>0.10</b>	<b>0.65</b>	<b>353.17</b>	<b>74.15</b>	<b>386.54</b>	<b>2.30</b>	<b>1.31</b>	<b>34.10</b>	<b>65.37</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
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	0.08	54.13	0.00	0.00	97	2015	
Тофтели мясные с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	189.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.40	66.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	тк		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015	
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	89.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Хлеб ржаной	38	2.4	0.4	12.0	82.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.60	31.30	1.40	0.40	48.00	2.00	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	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	0.20	0.00	0.00	0.00	тк			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>941</b>	<b>28.8</b>	<b>34.7</b>	<b>134.1</b>	<b>893.6</b>	<b>0.34</b>	<b>30.50</b>	<b>63.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>146.38</b>	<b>66.90</b>	<b>340.15</b>	<b>11.63</b>	<b>1.55</b>	<b>492.30</b>	<b>197.43</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48.2</b>	<b>59.6</b>	<b>227.7</b>	<b>1 673.9</b>	<b>0.58</b>	<b>32.36</b>	<b>161.48</b>	<b>0.20</b>	<b>0.95</b>	<b>499.55</b>	<b>131.05</b>	<b>726.69</b>	<b>13.93</b>	<b>2.86</b>	<b>516.40</b>	<b>292.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Л, мг	Р, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Котлета рыбная	90	10.9	7.5	7.2	143.8	0.08	0.49	0.00	0.08	0.08	24.90	23.57	140.86	0.89	0.73	240.41	118.83	0.00	0.00	тпк	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.98	0.00	0.00	0.09	40.64	30.46	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	35	0.2	0.0	0.7	3.7	0.00	2.41	0.00	0.00	0.00	5.92	5.01	10.53	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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
Оладьи	35	2.1	2.4	14.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	тпк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>18.1</b>	<b>15.8</b>	<b>69.6</b>	<b>498.9</b>	<b>0.17</b>	<b>22.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.17</b>	<b>86.38</b>	<b>67.06</b>	<b>266.31</b>	<b>2.88</b>	<b>1.66</b>	<b>266.61</b>	<b>181.96</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.3	12.4	97.0	0.00	8.00	0.20	0.00	0.00	47.80	23.50	45.50	1.30	0.50	331.90	85.50	0.00	0.00	82	2015
Гуляш из говядины	90	13.0	13.8	3.4	204.1	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	17.20	16.30	118.90	1.80	0.10	46.50	72.60	0.00	0.00	246	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.48	0.00	66.63	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	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	8.70	40.00	1.80	0.60	62.60	2.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>736</b>	<b>26.7</b>	<b>24.6</b>	<b>101.1</b>	<b>763.1</b>	<b>0.36</b>	<b>9.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>119.98</b>	<b>199.00</b>	<b>427.48</b>	<b>10.10</b>	<b>2.69</b>	<b>441.00</b>	<b>217.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.8</b>	<b>40.3</b>	<b>170.7</b>	<b>1 262.0</b>	<b>0.53</b>	<b>32.59</b>	<b>0.20</b>	<b>0.08</b>	<b>0.37</b>	<b>206.34</b>	<b>288.06</b>	<b>693.77</b>	<b>12.98</b>	<b>4.35</b>	<b>707.61</b>	<b>399.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

«КОММУНАЛЬНЫЙ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.8	20.5	2.7	285.4	0.10	0.20	34.40	2.70	0.60	104.10	16.10	210.50	2.30	1.50	225.00	78.80	0.10	0.00	210	2015
Бургер/брод с маслом	10/20	1.8	7.9	10.4	118.5	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	0.05	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	0.8	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17.1</b>	<b>28.9</b>	<b>44.6</b>	<b>539.1</b>	<b>0.10</b>	<b>3.45</b>	<b>74.40</b>	<b>2.90</b>	<b>0.50</b>	<b>149.40</b>	<b>41.40</b>	<b>256.30</b>	<b>5.88</b>	<b>1.90</b>	<b>500.70</b>	<b>81.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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	73.60	0.00	0.00	88	2015
Плов со свиной	200	12.3	16.4	43.3	384.0	0.00	1.60	0.50	0.00	0.10	37.20	49.00	173.00	2.10	1.00	154.90	130.70	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	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	0.03	0.00		
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>789</b>	<b>20.2</b>	<b>30.0</b>	<b>104.6</b>	<b>787.6</b>	<b>0.10</b>	<b>13.63</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>100.80</b>	<b>74.40</b>	<b>247.10</b>	<b>4.88</b>	<b>1.80</b>	<b>503.80</b>	<b>206.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.3</b>	<b>58.9</b>	<b>149.1</b>	<b>1 326.7</b>	<b>0.20</b>	<b>17.06</b>	<b>75.10</b>	<b>2.90</b>	<b>0.60</b>	<b>250.20</b>	<b>115.80</b>	<b>503.40</b>	<b>10.76</b>	<b>3.70</b>	<b>1 004.50</b>	<b>287.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

«КОМБИНАТ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602088309  
г. Ярославль

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	284.7	0.00	0.80	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	66.80	25.10	0.00	0.00	тгк	
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
Овощи натуральные свежие	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.00	8.80	0.10	0.00	0.00	4.90	7.00	9.10	0.40	0.10	161.50	0.70	0.00	0.00	71	2015
Бутерброд с сыром	10/20	3.9	2.9	10.3	85.8	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	89.00	9.90	64.10	0.50	0.50	26.70	0.70	0.00	0.00	3	2004
Чай с лимонной	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
Итого за прием пищи:	536	22.2	27.8	78.4	678.5	0.10	10.20	26.40	0.10	0.10	158.00	56.00	256.80	4.90	1.20	299.80	127.40	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5.2	2.8	19.8	123.8	0.10	9.60	0.20	0.00	0.10	30.70	30.00	70.20	1.30	0.50	677.20	78.40	0.00	0.00	97	2015
Бризоль Хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	383.0	0.00	0.60	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	тгк	
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
Напиток из кураги	200	1.0	0.1	30.2	129.2	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	348	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		
Итого за прием пищи:	745	37.8	34.2	106.8	886.7	0.23	10.20	53.40	0.30	0.65	386.89	89.68	474.52	4.39	4.53	908.00	185.37	0.10	0.00		
Всего за день:		60.0	62.0	179.2	1 665.2	0.33	20.40	79.80	0.40	0.75	554.89	145.68	731.32	9.29	5.73	1 207.00	312.77	0.10	0.00		



5 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	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	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
Вяпечное изделие	30	2.8	2.8	16.6	110.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	22.90	0.20	0.20	34.10	16.60	0.00	0.00	424	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	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	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	525	29.2	13.4	59.3	496.6	0.00	13.23	26.60	0.10	0.20	215.80	44.10	281.50	4.28	1.00	586.40	20.30	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
Рассолияк 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	512.80	65.30	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	тк	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.96	0.00	0.00	0.09	40.64	30.48	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00	312	2015
Напиток апельсиновый	200	0.1	0.0	20.8	84.0	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	12.00	3.10	2.00	0.00	0.00	20.30	0.20	0.00	0.00	95	2010
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:	756	25.3	28.0	86.1	717.9	0.39	30.06	23.30	0.00	0.29	123.74	82.58	363.62	5.91	2.23	656.20	177.33	0.00	0.00		
Всего за день:		54.5	41.4	145.4	1 214.5	0.39	43.29	49.90	0.10	0.49	339.54	136.68	645.12	10.19	3.23	1 222.60	197.63	0.00	0.00		

ИНН 7602088809  
г. Ярославль

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, 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				
<b>Завтрак</b>																							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6,3	7,3	39,2	250,5	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		
Какао с молоком витаминизированный	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,08	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 маслом	12/20	1,6	9,3	10,5	131,7	0,00	0,00	48,00	0,20	0,00	7,30	8,60	20,60	0,40	0,10	28,00	0,70	0,00	0,00	1	2015		
Сыр (порциями)	20	5,2	5,2	0,0	68,8	0,00	0,20	46,00	0,00	0,10	200,00	10,00	122,00	0,10	0,70	19,00	0,00	0,00	0,00	15	2015		
Оладьи 1 шт	35	2,1	2,4	14,0	86,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тк				
Итого за прием пищи:	642	19,3	27,7	81,3	666,0	0,18	2,50	148,20	0,30	0,39	504,60	71,10	416,10	1,50	2,40	279,50	56,10	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	280	4,5	8,3	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		
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	37,50	0,00	0,00	тк			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	239,1	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,51	133,02	199,68	4,60	1,49	0,00	56,63	0,00	0,00	302	2015		
Сок фруктовый	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	389	2015		
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,60	21,80	1,00	0,30	34,00	1,40	0,00	0,00				
Батон водрованный	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	7,90	20,40	0,60	0,20	31,40	0,90	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	тк				
Итого за прием пищи:	824	27,0	35,7	131,7	965,9	0,36	12,10	1,30	0,00	0,38	90,81	195,52	417,88	13,50	2,79	570,50	181,53	0,00	0,00				
Всего за день:		46,3	63,4	213,0	1631,9	0,52	14,60	147,50	0,30	0,77	595,61	266,62	833,58	13,00	5,19	850,10	237,63	0,00	0,00				

«КОМБИНАТ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602038809  
г. Ярославль

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	Р, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
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	тк		
Пюре картофельное	150	3,4	5,3	22,3	150,4	0,09	19,88	0,00	0,00	0,09	40,47	30,36	94,74	1,10	0,83	0,00	62,18	0,00	0,00	312	2015	
Овощи натуральные свежие	60	0,3	0,0	1,2	6,4	0,00	4,14	0,00	0,00	0,00	10,13	6,56	18,05	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	9,90	25,50	0,60	0,20	39,39	1,10	0,00	0,00			
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	0,00	0,00	377	2015	
Итого за прием пищи:	660	19,8	25,6	64,5	695,1	0,19	25,82	23,10	0,00	0,19	100,20	77,94	289,19	4,43	1,23	134,10	90,08	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с горохом лущеным	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	102	2015	
Гуляш из свинины	50/50	11,8	16,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	59,50	80,80	0,00	0,00	280	2015	
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,0	0,10	0,00	12,50	0,10	0,00	32,60	11,90	47,40	1,10	0,40	71,70	100,90	0,00	0,00	309	2015	
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	89,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,50	64,40	2,20	0,00	0,00			
Кондитерские изделия	70	3,6	8,8	25,8	291,1	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:	910	31,0	37,0	136,5	1 019,3	0,35	6,80	12,50	0,10	0,18	111,50	74,40	295,50	5,83	1,40	180,60	248,80	0,00	0,00			
Всего за день:		60,8	62,6	195,0	1 694,4	0,52	32,62	35,60	0,10	0,37	211,70	152,34	584,69	11,26	2,63	314,90	338,88	0,00	0,00			

«КОМБИНАТ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»  
ИНН 7602068809  
г. Ярославль

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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			
<b>Завтрак</b>																						
Блинок с мясным фаршем	210	12.5	15.0	81.3	510.1	0.30	0.42	99.63	0.30	0.00	182.18	53.64	225.36	2.25	1.83	0.00	81.84	0.00	0.00	т.к.		
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	81.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	19.40	14.30	2.90	0.20	261.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	555	13.1	15.5	109.0	651.2	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			
<b>Обед</b>																						
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	48.40	25.40	62.80	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	82	2015	
Котлетка по-домашнему	90	13.3	17.4	11.1	268.0	0.00	0.30	1.50	0.00	0.10	27.80	22.70	140.00	2.10	0.20	61.90	22.20	0.00	0.00	т.к.		
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	
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	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	0.50	58.50	2.40	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	40.84	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	410	2015	
Итого за прием пищи:	693	32.2	29.0	130.6	932.9	0.20	9.13	28.90	0.08	0.45	163.20	116.34	413.06	7.31	2.65	478.10	172.89	0.00	0.00			
Всего за день:		45.3	44.5	239.6	1 584.1	0.50	22.58	128.53	0.38	0.45	377.29	181.78	665.52	12.74	4.68	839.50	257.33	0.00	0.00			

ОТДЕЛ ОТВЕТСТВЕННОСТИ  
**«КОМБИНАТ**  
**СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/30	25.3	24.1	55.7	542.1	0.29	1.27	139.90	0.00	0.58	302.75	48.69	363.02	1.84	1.39	0.00	11.14	0.00	0.00	223	2015
Выпечное изделие	50	3.8	6.3	22.0	158.8	0.60	0.00	1.99	0.00	0.04	9.88	13.68	34.94	0.70	0.30	0.00	23.97	0.00	0.00	424	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	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	81.1	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>578</b>	<b>29.5</b>	<b>30.9</b>	<b>106.4</b>	<b>822.0</b>	<b>0.89</b>	<b>14.30</b>	<b>141.89</b>	<b>0.00</b>	<b>0.62</b>	<b>344.53</b>	<b>74.17</b>	<b>415.65</b>	<b>5.72</b>	<b>1.88</b>	<b>361.40</b>	<b>37.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картошкой, курой	250/10	3.5	4.1	6.3	83.0	0.04	12.90	0.00	0.00	0.04	44.40	19.90	57.20	0.70	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015
Жаркое по-домашнему	220	15.7	17.1	26.6	324.5	0.22	12.76	0.22	0.00	0.22	43.56	51.15	211.53	3.30	0.77	0.00	108.02	0.00	0.00	259	2015
Напиток апельсиновый	200	0.1	0.0	20.8	84.0	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	12.00	3.10	2.00	0.00	0.00	20.30	0.20	0.00	0.00	95	2010
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.8	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		
Бетон 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	0.90	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>766</b>	<b>24.3</b>	<b>29.2</b>	<b>89.2</b>	<b>723.7</b>	<b>0.36</b>	<b>27.86</b>	<b>0.22</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>	<b>111.08</b>	<b>88.55</b>	<b>318.93</b>	<b>5.70</b>	<b>1.87</b>	<b>95.10</b>	<b>169.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.8</b>	<b>60.1</b>	<b>194.6</b>	<b>1645.7</b>	<b>1.25</b>	<b>41.96</b>	<b>142.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.88</b>	<b>455.58</b>	<b>162.72</b>	<b>734.59</b>	<b>11.42</b>	<b>3.55</b>	<b>456.50</b>	<b>207.53</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
**«Комбинат  
 социального питания»**  
 ИНН 7602088809  
 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	Углевод, 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			
<b>Завтрак</b>																						
Биточек "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	43.60	24.80	0.00	0.00	тк		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.60	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015	
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	32.60	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	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Кондитерские изделия	90	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:	510	22.8	24.7	97.5	718.7	0.10	0.43	17.60	0.60	2.11	77.50	47.20	237.40	4.48	1.10	201.70	130.50	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																						
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	
Бризоль куриная	90	20.0	15.0	5.5	245.3	0.10	0.80	0.20	0.40	0.20	22.30	14.10	134.10	1.40	1.90	182.80	44.00	0.10	0.00	тк		
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	0.00	0.00	312	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	42	2.8	0.5	14.0	73.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	8.00	36.50	1.70	0.50	57.10	2.40	0.00	0.00			
Булочка с конфитуром	60	3.3	3.0	33.9	175.6	0.05	0.03	9.06	0.00	0.04	11.91	12.23	33.58	0.63	0.00	70.92	0.00	0.00	0.00	408	2015	
Итого за прием пищи:	822	34.0	28.6	100.4	806.8	0.34	25.84	14.66	0.40	0.33	125.06	86.69	307.30	6.31	3.53	636.62	171.68	0.10	0.00			
Всего за день:		66.8	63.3	197.9	1527.2	0.44	26.27	32.46	0.90	2.44	202.56	133.89	604.70	10.79	4.63	838.32	302.18	0.10	0.00			

ИНН 7602088003  
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	497,8	545,8	1912,1	14903,5	5,26	283,73	872,68	5,36	8,07	3 692,89	1 692,62	6 713,38	116,36	40,55	7 958,03	2 823,74	0,30	0,00
Среднее значение за период	49,8	54,6	191,2	1 490,4	0,53	28,37	87,27	0,54	0,81	369,29	169,26	671,34	11,64	4,06	795,80	282,37	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	33,0	53,6															

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	544	796

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