



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								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, м, 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 "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.4	10.1	30.3	272.1	0.12	0.80	49.84	0.00	0.00	121.01	33.09	142.14	0.60	0.70	0.00	50.44	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	3	2015
Батон ядированный	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	378	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	тпк	
Итого за прием пищи:	655	17.6	21.5	102.9	675.8	0.22	1.17	128.65	0.10	0.70	401.64	76.17	376.06	2.53	2.21	71.40	79.12	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	80.00	0.00	0.10	50.88	3.50	146.25	2.13	0.25	0.00	54.13	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	0.00	21.20	16.40	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	тпк	
Макаронные изделия отварные	160	7.5	4.9	46.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	96.00	121.00	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	369	2015
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	8.50	29.50	1.40	0.40	46.20	1.90	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	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	тпк	
Итого за прием пищи:	969	29.3	35.8	141.4	1035.0	0.34	30.50	66.00	0.10	0.30	152.58	58.90	347.95	11.93	1.65	493.80	217.43	0.00	0.00		
Всего за день:		47.8	57.0	244.4	1710.8	0.58	31.67	194.65	0.20	1.00	554.22	135.07	724.01	14.46	3.86	565.20	296.56	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
Завтрак																					
Котлета рыбная	90	10.9	7.5	7.2	143.8	0.08	0.49	0.00	0.08	0.08	24.30	23.57	140.88	0.89	0.73	240.41	118.83	0.00	0.00	тлк	
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	28.9	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	40	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	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	6.30	21.30	0.90	0.20	32.80	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
Сладки	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	тлк	
Итого за прием пищи:	585	19.2	17.6	76.6	540.8	0.19	27.23	0.00	0.08	0.19	98.45	78.59	291.17	3.23	1.83	273.21	194.65	0.00	0.00		
Обед																					
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	47.60	23.50	45.50	1.30	0.50	331.90	85.50	0.00	0.00	82	2015
Воздушная кукуруза	100	22.3	16.5	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	тлк	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	7.2	45.5	286.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	158.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.8	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.97	17.48	23.98	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной	29	1.8	0.3	8.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	8.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00		
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	6.90	23.00	0.90	0.20	35.40	11.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	8.9	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:	806	38.7	36.1	131.5	1 621.0	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:		69.0	63.0	288.3	1 661.7	0.70	36.53	0.40	0.48	0.51	229.53	308.19	796.67	13.83	6.82	882.81	399.73	0.10	0.00		

ИНН 7602088009
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	І, мг	F, мг			Se, мг
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	76.80	0.10	0.00	210	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.80	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	2.80	0.30	246.00	1.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	596	17.1	28.9	44.6	639.1	0.10	3.43	74.40	2.90	0.50	149.40	41.40	256.30	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	193.60	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	3.60	17.40	0.60	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	2002
Итого за прием пищи:	516	36.1	34.0	117.6	915.8	0.22	14.35	53.66	0.22	0.25	356.19	115.55	489.00	6.19	2.66	556.58	239.70	0.00	0.00		
Всего за день:		47.2	62.9	162.1	1464.7	0.32	17.78	128.08	3.12	0.75	505.59	156.95	745.30	12.07	4.47	1057.28	325.80	0.10	0.00		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602068809
г. Ярославль

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	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	Ca, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Биточек 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	56.80	25.10	0.00	0.00	тлк		
Макаронные изделия отварные	160	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.50	0.10	0.00	39.50	14.10	59.90	1.40	0.50	66.00	121.00	0.00	0.00	308	2015	
Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2015	
Бутерброд с сыром	10/20	3.9	2.9	10.3	86.8	0.00	0.00	19.80	0.00	0.00	89.00	9.90	84.10	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00	3	2004	
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	2.60	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	586	23.7	28.7	87.1	726.7	0.10	15.63	28.60	0.10	0.10	164.30	58.40	267.20	4.88	1.30	352.50	148.00	0.00	0.00			
Обед																						
Суп варiegальный с рыбными консервами	285	5.2	2.6	19.8	123.8	0.10	9.90	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	0.90	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	168.80	47.00	0.10	0.00	тлк		
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	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	2.60	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	29	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	29	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:	808	39.0	35.5	103.0	911.5	0.24	10.23	53.40	0.30	0.70	404.55	100.74	508.66	5.19	4.60	931.60	198.02	0.10	0.00			
Всего за день:		62.7	64.2	190.1	1638.2	0.34	25.86	82.20	0.40	0.80	568.85	159.14	776.06	10.07	6.10	1284.10	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								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	25.8	10.1	13.0	254.9	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	45.90	0.50	0.30	67.60	29.50	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	20.60	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	560	31.9	16.7	70.1	680.3	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	486.00	64.50	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	22.60	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	тк	
Пюре картофельное	180	4.1	6.4	26.9	181.2	0.11	23.95	0.00	0.00	0.11	46.77	36.58	114.14	1.33	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	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	6.21	2.10	625.00	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	680.34	10.79	3.20	1224.90	222.12	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088009
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, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.3	7.3	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	10.5	131.7	0.00	0.00	48.00	0.20	0.00	7.30	6.60	20.80	0.40	0.10	28.00	0.70	0.00	0.00	1	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 сыром	1520	5.4	4.5	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	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	т.к.	
Итого за прием пищи:	567	19.5	27.0	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	280	4.5	6.3	20.8	159.0	0.10	6.80	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
Тестели 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	т.к.	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	7.2	45.5	288.9	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	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	68.1	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		
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	т.к.	
Итого за прием пищи:	843	27.7	36.4	131.3	973.4	0.51	12.10	1.30	0.00	0.40	90.71	216.62	448.32	12.40	3.09	559.80	192.66	0.00	0.00		
Всего за день:		47.2	63.4	222.9	1674.6	0.67	14.50	136.00	0.30	0.69	549.91	291.82	850.92	14.30	5.39	857.90	249.46	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПАТРИИ
 ИНН 7602038809
 г. Ярославль

7 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, 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	тте	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.06	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	8.58	18.05	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Битон Аодированный	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	62.8	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	8.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015
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	264.99	4.33	1.23	127.60	69.88	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом луццаным	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
Гулли на свинине	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	260	2015
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	58.90	1.40	0.50	66.00	121.00	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	8.50	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	348	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	22.80	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	1039.7	0.23	8.80	14.90	0.10	0.18	115.60	74.00	262.60	6.53	1.30	178.10	268.20	0.00	0.00		
Всего за день:		60.8	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	358.08	0.00	0.00		

«КОММУНАЛ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 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	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Блины 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	1.63	0.00	81.84	0.00	0.00	тк	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	50.0	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	19.00	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	16.5	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	64.44	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/10	4.9	3.8	12.9	109.3	0.00	8.10	6.20	0.00	0.00	56.90	26.10	67.80	1.50	0.60	368.60	87.20	0.00	0.00	82	2015
Биточки 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	56.80	25.10	0.00	0.00	тк	
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	302	2015
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	290.00	2.00	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	349	2015
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	55.60	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	0.09	40.64	17.28	72.18	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	410	2015
Итого за прием пищи:	951	32.4	34.8	141.5	1 035.6	0.31	34.43	33.60	0.08	0.50	179.96	140.00	445.50	8.33	3.02	771.20	190.64	0.00	0.00		
Всего за день:		45.5	51.3	250.5	1 666.8	0.61	47.88	133.23	0.38	0.50	388.05	205.44	687.96	13.76	5.05	1 132.60	278.08	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602036809
г. Ярославль

9 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
Завтрак																					
Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/50	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	0.26	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:	565	28.1	13.1	92.6	623.9	0.00	13.63	28.20	0.20	0.40	363.60	64.20	374.30	4.76	1.50	790.60	13.20	0.00	0.00		
Обед																					
Шн 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	66	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	0.66	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	0.26	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	4.8	4.7	30.5	183.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.20	36.20	0.50	0.30	56.50	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	811	27.3	29.1	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:		65.4	42.2	192.9	1 400.2	0.45	40.21	28.65	0.20	0.65	489.46	159.31	738.14	12.22	3.68	1 212.20	237.84	0.00	0.00		

«Комбинат
САМОУЧЕБНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602068809
г. Ярославль

10 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
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	43.80	24.80	0.00	0.00	тгк	
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	58.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.8	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	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	209.7	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	тгк		
Итого за прием пищи:	556	25.1	31.5	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	0.68	0.00	52.38	0.00	0.00	290	2015
Пюре картофельное	180	4.0	6.3	28.8	180.5	0.11	23.86	0.00	0.00	0.11	48.56	36.43	113.66	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	2.60	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	58.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	8.50	28.69	1.40	0.40	46.20	1.90	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50/2	3.5	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:	886	28.3	28.8	96.7	782.5	0.92	31.08	42.43	0.00	0.22	153.78	100.26	381.07	6.10	2.76	398.20	216.70	0.00	0.00		
Всего за день:		53.4	61.7	207.6	1624.2	1.02	32.28	62.53	0.10	0.32	228.58	148.36	588.67	10.60	3.56	588.50	363.20	0.00	0.00		

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

ООО "Комбинат социального питания"

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	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															

ООО «КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	562	850