

"Утверждаю"
_____, главный директор
_____, главного питания"
_____, Ивченко С.В.
_____, 2019 г.

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

2024.05.25

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ 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										№ 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5.4	10.1	39.4	273.0	0.12	0.80	49.80	0.00	0.60	121.40	33.80	142.60	0.60	0.70	0.00	50.60	0.00	0.00	175	2015
	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015
Какао с молоком витаминизированный	64	5.6	8.1	34.8	234.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кекс сливочный	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	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00	
Фрукт	569	15.9	21.9	99.3	664.9	0.28	40.40	74.20	0.00	0.79	309.60	66.10	284.20	1.20	1.30	155.00	53.60	0.20	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом лученым	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
Котлета из мяса кур	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	
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
Кукуруза консервированная отварная	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.43	1.39	0.00	0.00	1.01	0.00	4.97	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	306	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	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	4.80	21.80	1.00	0.30	34.00	1.40	0.00	0.00		
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		
Итого за прием пищи:	720	27.3	34.7	100.0	850.6	0.30	6.06	36.99	0.10	0.16	111.61	69.30	289.97	5.68	1.27	166.40	181.00	0.00	0.00		
Полдник																					
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		
Яблоко	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		
Пирожок с яйцом	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.5	44.7	365.9	0.08	15.60	48.10	0.50	0.40	283.20	46.50	269.90	4.00	0.70	438.30	36.10	0.00	0.00		
Всего за день:		56.0	71.1	244.0	1 881.4	0.66	62.06	159.29	0.60	1.35	703.41	181.90	844.07	10.88	3.27	759.70	270.70	0.20	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 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			Se, мг
Завтрак																					
Шницель из свинины рубленый	90	12.5	21.4	11.8	288.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	15.80	25.00	157.30	2.50	0.20	44.50	24.80	0.00	0.00	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	2015
Батон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	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	
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	2015
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	0.00	
Итого за прием пищи:	510	24.5	35.1	91.4	775.7	0.25	1.30	0.00	0.00	0.00	0.18	52.17	174.26	390.38	8.42	1.89	118.50	82.66	0.00	0.00	
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	3.2	3.3	15.7	105.7	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	0.00	27.10	11.40	35.50	0.80	0.20	82.50	71.20	0.00	0.00	111
Гуляш из свинины	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	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
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	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
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	2015
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	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	
Итого за прием пищи:	734	20.8	26.2	101.9	749.1	0.15	4.90	0.20	0.00	0.37	74.69	67.58	270.12	5.49	1.53	175.40	214.27	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	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	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	
Булочка домашняя	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	2015
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		51.4	69.2	248.1	1 846.8	1.01	10.20	107.20	1.50	0.98	150.81	263.63	709.70	17.41	3.72	293.90	321.08	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	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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																					
	130/5	13.0	17.6	2.5	247.2	0.10	0.20	29.00	2.40	0.40	92.90	14.30	185.50	2.00	1.30	200.10	63.60	0.10	0.00	210	2015
Омлет натуральный с маслом сливочным	11/25	4.8	3.6	12.9	103.3	0.00	0.10	25.30	0.00	0.00	115.50	13.80	88.40	0.60	0.60	43.30	0.90	0.00	0.00	3	2015
Бутерброд с сыром	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
Чай с сахаром	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		
Фрукт																					
Итого за прием пищи:	516	18.4	21.7	43.1	471.6	0.10	13.33	54.30	2.40	0.40	240.30	39.90	291.00	5.78	2.10	604.80	67.10	0.10	0.00		
Обед																					
	250/10	5.2	4.9	17.1	134.7	0.10	6.80	0.20	0.00	0.10	34.70	27.50	84.10	1.40	0.60	512.60	85.30	0.00	0.00	96	2015
Рассольник Ленинградский с курой	50/50	7.2	13.1	8.5	182.1	0.00	1.60	1.10	0.00	0.00	22.30	16.80	88.90	1.30	0.30	93.00	37.90	0.00	0.00	тпк	
Тертели "Сочные" с соусом томатным с овощами	150	3.4	5.3	23.0	150.8	0.11	23.97	0.00	0.00	0.11	48.81	36.61	114.25	1.33	1.00	0.00	74.99	0.00	0.00	312	2015
Пюре картофельное	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
Напиток из смеси сухофруктов	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		
Хлеб ржаной																					
Итого за прием пищи:	756	19.4	23.9	96.0	680.5	0.32	33.07	1.30	0.00	0.23	146.48	107.09	350.63	6.53	2.50	668.20	200.99	0.00	0.00		
Полдник																					
	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		
Молоко в индивиду. упаковке витаминизированное	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		
Фрукт	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	410	2015
Выпечное изделие	360	14.0	11.0	40.3	319.6	0.24	40.63	67.20	0.08	0.38	315.64	56.28	269.16	1.02	0.32	155.00	1.52	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		51.8	56.6	179.3	1 471.7	0.66	87.03	122.80	2.48	1.01	702.42	203.27	910.79	13.33	4.92	1 428	269.61	0.30	0.00		
ОБЩАЯ СУММА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ																					

«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		Углевод-ы, 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 "Лакомка"	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ТТК	
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
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		
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
Итого за прием пищи:	513	25.6	26.4	78.6	687.9	0.20	3.00	58.10	0.10	0.70	145.10	54.40	355.00	4.10	1.40	202.50	128.60	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4.6	2.5	12.5	93.1	0.00	8.10	0.20	0.00	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	220	8.9	8.4	36.4	258.3	0.20	17.70	0.20	0.00	0.10	43.00	54.70	167.20	2.80	0.90	1 320.80	115.60	0.00	0.00	ТТК	
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	49	3.2	0.6	16.4	85.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	9.30	42.60	2.00	0.60	66.60	2.70	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:	804	21.6	16.2	111.1	684.1	0.40	27.40	0.40	0.00	0.10	128.30	102.50	320.30	7.60	2.60	1 843.80	229.70	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивид.упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Яблоко	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		
Пирожок с яйцом	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.5	44.7	365.9	0.08	15.60	48.10	0.50	0.40	283.20	46.50	269.90	4.00	0.70	438.30	36.10	0.00	0.00		
Всего за день:		60.0	57.1	234.4	1 737.9	0.68	46.00	106.60	0.60	1.20	556.60	203.40	945.20	15.70	2.70	2 484.60	394.40	0.00	0.00		

«Комбинат
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 рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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																					
	90	12.7	18.5	11.7	270.2	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	16.00	23.20	143.40	2.30	0.20	46.00	27.20	0.00	0.00	ТТК	
Биточек мясной	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
Макаронные изделия отварные	12	0.2	0.0	1.2	6.0	0.00	0.52	1.67	0.00	0.00	1.21	0.00	5.96	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Кукуруза консервированная отварная	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
Чай с сахаром	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	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00		
Батон йодированный	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		
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		
Итого за прием пищи:	511	22.1	30.1	92.2	736.1	0.10	0.85	14.17	0.10	0.00	66.51	44.30	219.96	4.18	0.88	149.10	129.00	0.00	0.00		
Обед																					
	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.00	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015
Суп картофельный с горохом лученым	50/50	11.7	13.2	3.4	194.8	0.10	1.60	18.10	0.00	0.10	18.80	16.00	104.00	0.90	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	290	2015
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Каша гречневая рассыпчатая	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
Налиток из смеси сухофруктов	21	1.4	0.3	7.0	36.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	4.00	18.30	0.80	0.30	28.60	1.20	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.60	19.60	0.50	0.20	30.10	0.80	0.00	0.00		
Батон йодированный	744	29.3	25.5	108.6	811.6	0.49	8.10	18.10	0.00	0.28	117.08	213.70	453.06	9.53	2.49	113.30	187.23	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
	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		
Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	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		
Яблоко	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	406	2015
Пирожок с яйцом	390	12.8	14.5	44.7	365.9	0.08	15.60	48.10	0.50	0.40	283.20	46.50	269.80	4.00	0.70	438.30	36.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		64.2	70.1	245.5	1 913.5	0.67	24.55	80.37	0.60	0.68	466.79	304.50	942.92	17.71	4.07	700.70	352.33	0.00	0.00		

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

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
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	2015	
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	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	2015	
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		
Кондитерское изделие	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		
Итого за прием пищи:	518	19.2	39.3	95.0	813.9	0.26	0.82	0.00	0.00	0.34	40.59	56.02	219.59	3.50	3.62	36.70	67.57	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	6.6	4.0	20.0	143.8	0.10	9.70	0.20	0.20	0.10	37.20	32.90	103.10	1.70	0.90	717.00	79.20	0.00	0.00	97	
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	13.0	8.4	180.9	0.00	1.60	1.10	0.00	0.00	22.10	16.70	88.50	1.30	0.30	91.70	37.80	0.00	0.00	ТТК	
Рагу овощное	150	2.7	11.2	13.0	164.1	0.08	18.84	69.33	0.00	0.08	54.09	24.46	65.57	0.92	0.58	0.00	65.31	0.00	0.00	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	0.00	0.40	0.00	0.00	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		
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:	750	19.6	29.1	93.2	719.0	0.20	33.34	70.63	0.20	0.20	138.09	92.26	298.57	6.02	2.08	862.10	184.51	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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		
Булочка домашняя	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	2015	
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00		
Всего за день:		45.0	76.2	243.1	1 854.9	1.07	38.16	177.63	1.70	0.97	202.63	170.07	567.36	13.02	6.00	898.80	276.23	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«КОМБИНАТ
 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-ы, 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																					
	100	13.6	19.3	10.4	267.1	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	
Котлета из мяса кур	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	
Пюре картофельное	25	0.3	0.0	0.6	2.8	0.00	1.69	0.00	0.00	0.00	4.24	3.66	7.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	
Огурец соленый консервированный	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	
Чай с сахаром	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		
Батон йодированный	518	19.4	24.5	62.4	571.1	0.30	13.12	38.60	0.10	0.20	91.74	66.66	263.01	3.68	1.00	861.10	104.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	250/10/10	5.5	4.1	17.5	132.0	0.10	6.80	6.20	0.00	0.10	42.20	28.20	88.90	1.40	0.60	523.50	86.20	0.00	0.00	96	
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	50/50	11.8	13.2	3.2	184.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	0.10	47.10	20.60	0.00	0.00	290	
Гуляш из мяса кур	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	
Макаронные изделия отварные	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	
Чай с сахаром	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	775	26.2	21.8	89.2	682.0	0.40	8.43	32.20	0.10	0.20	108.40	65.90	288.40	5.58	1.60	696.70	209.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
	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		
Молоко в индивиду. упаковке витаминизированное	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		
Фрукт	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	410	
Ватрушка с конфитуром	360	14.0	11.0	40.3	319.6	0.24	40.63	67.20	0.08	0.38	315.64	56.28	269.16	1.02	0.32	155.00	1.52	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:																					
		59.6	57.3	191.8	1 572.7	0.94	62.18	138.00	0.28	0.78	515.78	188.84	820.57	10.28	2.92	1 712.80	315.72	0.20	0.00		
Всего за день:																					
Общая суточная энергетическая ценность: 10 000 ккал																					
Общая суточная энергетическая ценность: 10 000 ккал																					

Составлено с использованием программы «Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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 рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	4.2	7.3	28.9	188.4	0.05	0.80	39.53	0.00	0.11	88.64	20.50	94.13	0.29	0.51	0.00	26.94	0.00	0.00	0.00	182	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 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
Бутерброд с сыром	14/27	5.6	4.5	13.9	118.9	0.00	0.10	32.20	0.00	0.00	145.90	15.90	108.40	0.60	0.70	48.70	1.00	0.00	0.00	0.00	3	2015
Итого за прием пищи:	509	12.5	13.3	70.4	461.3	0.05	0.93	176.73	1.50	0.31	245.64	37.80	205.33	1.17	1.21	48.70	27.94	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	250/10	4.8	6.9	10.9	142.5	0.00	13.38	12.50	0.00	0.06	62.13	332.63	68.25	1.50	0.63	0.00	82.75	0.00	0.00	0.00	82	2015
Плов со свининой	200	12.3	16.4	43.3	384.0	0.00	1.60	0.50	0.00	0.10	37.20	46.00	173.00	2.10	1.00	154.90	130.70	0.00	0.00	0.00	265	2015
Кукуруза консервированная отварная	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.43	1.39	0.00	0.00	1.01	0.00	4.97	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	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	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		
Итого за прием пищи:	700	19.2	23.7	85.4	671.7	0.11	19.41	14.39	0.00	0.36	119.74	392.33	286.32	7.60	2.10	195.70	215.15	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
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	0.00		
Яблоко	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	406	2015
Пирожок с яйцом	60	6.5	7.6	22.6	184.8	0.00	0.00	8.10	0.50	0.10	22.40	8.10	75.60	0.90	0.50	76.90	33.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	390	12.8	14.5	44.7	365.9	0.08	15.60	48.10	0.50	0.40	283.20	46.50	269.90	4.00	0.70	438.30	36.10	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		44.5	51.5	200.5	1488.9	0.24	35.94	239.22	2.00	1.07	648.58	476.63	761.55	12.77	2.40	1682.70	279.49	0.00	0.00	0.00		

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

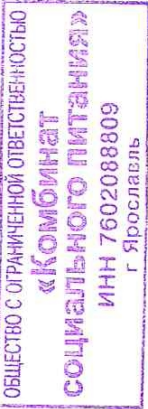
10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Пудинг творожный с молоком сгущенным	130/35	18.2	8.5	38.5	316.1	0.00	0.50	19.60	0.20	0.30	229.70	32.20	238.30	0.90	0.90	282.70	7.00	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:	530	20.3	9.6	76.5	488.6	0.00	13.53	19.60	0.20	0.30	266.00	50.60	272.40	4.48	1.20	670.30	10.30	0.00	0.00			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями с мясом	205	4.0	4.1	10.4	104.0	0.04	0.80	0.00	0.00	0.01	26.80	14.40	45.40	0.70	0.40	0.00	55.90	0.00	0.00	111	2015	
Котлета рыбная с соусом томатным с овощами	70/30	9.7	7.2	8.2	140.2	0.06	0.38	0.00	0.06	0.06	18.95	18.38	109.87	0.69	0.57	187.52	92.69	0.00	0.00			
Рис отварной	150	3.9	4.7	40.2	224.5	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	23.40	27.60	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	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	376	2015	
Хлеб ржаной	33	2.2	0.4	11.0	57.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	6.30	28.70	1.30	0.40	44.90	1.80	0.00	0.00			
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			
Итого за прием пищи:	723	21.0	23.3	96.7	697.1	0.20	1.21	16.00	0.16	0.07	86.15	68.08	262.57	3.47	2.17	288.72	211.19	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	389	2015	
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	74.0	0.00	0.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Булочка домашняя	50	3.6	6.4	22.1	160.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.95	13.79	35.20	0.70	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	54.9	322.0	0.61	4.00	107.00	1.50	0.43	23.95	21.79	49.20	3.50	0.30	0.00	24.15	0.00	0.00			
Всего за день:		47.5	40.8	228.1	1 508.7	0.81	18.74	142.60	1.86	0.80	376.10	140.47	584.17	11.45	3.67	959.02	245.64	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	523,0	599,7	2243,7	16846,6	7.76	417.49	1 409.91	13.28	9.80	4 519.84	2 296.80	7 640.21	133.91	40.78	11 315.24	3 076.19	0.70	0.00
Среднее значение за период	52.3	60.0	224.4	1 684.7	0.78	41.75	140.99	1.33	0.98	451.98	229.68	764.02	13.39	4.08	1 131.52	307.62	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	32.0	55.6															



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	522	745	368