

"Согласовано"
Директор МОУ СШ №

_____ (_____)
"___" _____ 20__ г.



"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

12.01 2016

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									№ рецептуры	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																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5.4	10.1	39.4	273.0	0.12	0.80	49.60	0.00	0.60	121.40	33.80	142.60	0.60	0.70	0.00	50.60	0.00	0.00	175	2015
Какао с молоком витаминизированный	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
Квас сливочный	64	5.6	6.1	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		
Фрукт	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		
Итого за прием пищи:	569	16.9	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 луценым	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	28.80	0.00	0.00	тпк	
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	5.88	1.27	166.40	181.00	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	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	406	2015
Пирожок с яцом	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		
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									№ рецептуры	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																					
Шницель из свинины рубленный	90	12.5	21.4	11.8	288.0	0.00	0.20	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	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	302	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		2015
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	
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:	510	24.5	35.1	91.4	776.7	0.25	1.30	0.00	0.00	0.18	52.17	174.26	390.38	8.42	1.89	118.50	62.66	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	27.10	11.40	35.50	0.80	0.20	62.50	71.20	0.00	0.00	111	2015
Гуляш из свинины	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	260	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	302	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	343	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		
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		
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	389	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	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:		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		

Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	So, мг			
Завтрак																						
Омлет натуральный с маслом сливочным	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	
Бутерброд с сыром	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	
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:	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																						
Рассольник Ленинградский с курой	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	
Тефтели "Сочные" с соусом томатным с овощами	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	ттк		
Пюре картофельное	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	
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	8.30	8.70	40.00	1.80	0.60	62.60	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	756	19.4	23.9	96.0	680.5	0.32	33.07	1.30	0.00	0.23	146.46	107.09	350.63	6.53	2.50	668.20	200.99	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			
Фрукт	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			
Выпечное изделия	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	
Итого за прием пищи:	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			
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	1 426.00	269.61	0.30	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									№ рецептуры	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																					
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	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
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	0.80	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	202.90	129.60	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	88.30	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	тк	
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	4.70	2 484.80	294.40	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«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 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																					
Котлета "Морячок" 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		
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
Огурец соленый консервированный	15	0.2	0.0	0.3	1.7	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	2.53	2.19	4.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015
Батон йодированный	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		
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	3/6	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		
Итого за прием пищи:	523	16.1	19.2	69.2	521.0	0.26	11.83	15.50	0.16	0.16	79.78	59.17	223.12	2.67	1.37	961.32	169.99	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00	68	2015
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	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	2015
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.1	201.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.23	77.06	0.59	0.83	0.00	60.15	0.00	0.00	302	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	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		
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:	748	20.8	22.9	104.7	727.3	0.15	16.80	13.70	0.00	0.37	92.99	83.13	261.56	5.19	1.83	413.70	157.15	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	389	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	424	2015
Итого за прием пищи:	350	6.2	7.9	64.9	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:		43.1	60.0	228.9	1 570.3	1.02	32.63	136.20	1.66	0.96	196.72	164.09	553.88	11.36	3.50	1 395.02	351.29	0.00	0.00		

КОМПЬЮТЕРНО-ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 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, 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																					
Биточек мясной	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	
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	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
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
Батон йодированный	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		
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																					
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
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	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
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	1.49	0.00	56.63	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	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		
Батон йодированный	23	1.7	0.7	11.8	80.3	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		
Итого за прием пищи:	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		
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		
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	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		
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	700.70	352.30	0.00	0.00		
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	352.30	0.00	0.00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат социального питания»
ИНН 7602088809
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	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																					
Гулеш 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	260	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	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
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	59.02	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	2015
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	тк	
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	143	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	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	8.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	760	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	389	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	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:		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										№ 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	l, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
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	тлк		
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	66.30	1.20	0.60	763.70	76.50	0.00	0.00	312	2015	
Огурец соленый консервированный	25	0.3	0.0	0.6	2.8	0.00	1.68	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	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	
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	23.60	0.60	0.20	36.70	1.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	518	19.4	24.5	62.4	571.1	0.30	13.12	38.60	0.10	0.20	91.74	66.68	263.01	3.68	1.00	861.10	104.30	0.00	0.00			
Обед																						
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	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	2015	
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	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	2015	
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	
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	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			
Итого за прием пищи:	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			
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			
Фрукт	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			
Ватрушка с конфитуром	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	
Итого за прием пищи:	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			
Всего за день:		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			

Обязательно с индивидуальной ответственностью
**«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	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	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	376	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	3	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	106.40	0.60	0.70	48.70	1.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	509	12.5	13.3	70.4	451.3	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			
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	250/10	4.8	6.9	10.9	142.5	0.00	13.36	12.50	0.00	0.06	62.13	332.63	68.25	1.50	0.63	0.00	82.75	0.00	0.00	82	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	46.00	173.00	2.10	1.00	154.90	130.70	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	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	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			
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	382.33	288.32	7.60	2.10	195.70	215.15	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	406	2015	
Пирожок с яйцом	60	6.5	7.6	22.6	164.8	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			
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:		44.5	51.5	200.5	1 488.9	0.24	35.94	239.22	2.00	1.07	648.58	476.63	761.55	12.77	1.01	682.70	279.19	0.00	0.00			

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									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, 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	489.6	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	16.00	0.10	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	44.80	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			
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	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
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	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	1 608.7	0.81	18.74	142.60	1.86	0.80	376.10	140.47	594.17	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	18846,6	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

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 социального питания»**
 ИНН 7602088809
 г Ярославль