

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, %	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мд, мг	Р, мг	Fb, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Ca, мг						
																				В1, г	В2, г	В3, г	В4, г	В5, г	
Завтрак																									
Котлета рыбная	90	10.9	7.5	7.2	143.8	0.08	0.49	0.03	0.08	0.09	24.36	23.57	140.86	0.89	0.73	240.41	118.83	0.00	0.00						
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	82.43	0.00	0.00						
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						
Батон-булгурованный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	5.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00						
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	10.0	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						
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						
Итого за прием пищи:	545	18.1	16.8	69.6	496.9	0.17	22.89	0.03	0.08	0.17	86.36	67.06	265.31	2.88	1.66	266.61	181.66	0.00	0.00						
Обед																									
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.3	12.4	97.0	0.00	6.00	0.20	0.00	0.00	47.60	23.50	45.50	1.30	0.50	331.90	85.50	0.00	0.00						
Утка на гарниры	90	13.0	13.6	3.4	304.1	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						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	336.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	193.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00						
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						
Хлеб ржаной	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	6.70	40.00	1.80	0.60	62.60	2.60	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	736	26.7	24.5	101.1	753.1	0.36	8.70	0.20	0.00	0.20	119.96	199.00	427.46	10.10	2.69	441.00	217.53	0.00	0.00						
Всего за день:	44.9	40.3	170.7	1350.0	0.53	32.56	0.20	0.08	0.37	206.34	266.06	693.77	12.08	4.35	707.61	396.46	0.00	0.00							

«КОМОНЕТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7802088809
г. Ярославль

3 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fb, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Sb, мг		
Завтрак																				
Омлет натуральным с маслом сливочным	150/5	14.8	20.5	2.7	385.4	0.10	0.20	34.40	2.70	0.50	104.10	18.10	210.50	2.30	1.50	225.00	78.80	0.10	0.00	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	116.5	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	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Брусок	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	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00	2015
Итого за прием пищи:	560	17.1	28.9	44.6	535.1	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	83.3	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
Плов со свининой	200	12.3	16.4	43.3	384.0	0.00	1.60	0.50	0.00	0.10	37.20	48.00	173.00	2.10	1.00	154.80	130.70	0.00	0.00	265
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
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	0.00	0.00	
Кондитерское изделие	70	3.8	8.3	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:	769	20.2	30.9	104.5	787.6	0.10	13.63	0.70	0.00	0.10	100.80	74.40	247.10	4.68	1.80	503.80	206.40	0.00	0.00	
Всего за день:		37.3	66.9	149.1	1326.7	0.20	17.06	75.10	2.90	0.90	250.20	115.80	503.40	10.78	3.20	1004.10	287.60	0.10	0.00	



4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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	I, мг	F, мг	So, мг				
																				В12, мг	В6, мг		
Завтрак																							
Виточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	394.7	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	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	11.60	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309			
Салати пастушачьи с сыром	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	101.90	0.70	0.00	0.00	71			
Бутерброд с сыром	1020	3.9	2.9	10.3	66.8	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	86.00	9.90	64.10	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00	3			
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			
Итого за прием пищи:	535	22.2	27.8	78.4	678.5	0.10	10.20	26.40	0.10	0.10	158.00	56.00	266.80	4.90	1.20	299.80	127.40	0.00	0.00				
Обед																							
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5.2	2.6	19.8	23.8	0.10	9.80	0.20	0.00	0.10	30.70	30.00	70.20	1.30	0.50	677.20	76.40	0.00	0.00	97			
Бризоль Хрустятца	100	26.0	26.9	3.6	393.0	0.00	0.80	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	ТТК			
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00	302			
Напиток из курицы	200	1.0	0.1	30.2	26.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	346			
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	100.8	486.7	0.23	10.20	53.40	0.30	0.65	396.69	69.68	474.52	4.39	4.53	908.00	185.37	0.10	0.00				
Всего за день:	60.0	62.0	179.2	186.2	186.2	0.33	22.40	79.80	0.40	0.75	554.69	145.68	731.32	9.29	1.207	312.77	310.10	0.00	0.00				

«КОМОНРАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 760208000
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Запеканка творожная с яблоком ступенчатым	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	170.60	1.10	0.00	0.00	223	2015
Выпечное изделие	30	2.8	2.8	18.6	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
Брусок	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	2.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	526	29.2	13.4	59.3	496.6	0.00	13.23	26.60	0.10	0.20	215.60	44.10	281.50	4.28	1.00	596.40	20.30	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с ухой	250/10	5.2	2.6	17.1	115.9	0.10	6.80	0.23	0.00	0.10	34.70	27.30	64.00	1.40	0.60	512.60	66.30	0.00	0.00	68	2015
Потлече куриная	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.30	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	774	2015
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	10.96	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	6.30	6.70	40.00	1.80	0.80	62.60	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	766	25.3	28.0	86.1	717.9	0.39	30.06	23.30	0.00	0.29	123.74	92.58	363.62	5.91	2.23	656.20	177.33	0.00	0.00		
Всего за день:		54.6	41.4	146.4	1 314.6	0.39	43.29	49.90	0.10	0.49	339.34	136.68	645.12	10.19	3.23	1 222	197.63	0.00	0.00		

ИНН 7602088909
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур				
		Болки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мб, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг		Л, мг	Ф, мг	Со, мг	
Завтрак																					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.3	7.3	39.2	260.5	0.70	27.60	0.10	0.10	145.30	33.20	148.90	0.50	1.00	232.60	52.40	0.00	0.00	182	2015	
Каша с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	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	48.00	0.20	0.00	7.30	6.60	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	66.8	0.00	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	
Сладый 1 шт	35	2.1	2.4	14.0	86.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	642	19.3	27.7	81.3	666.0	0.76	146.20	0.30	0.39	504.90	71.10	416.10	1.50	2.40	279.60	56.10	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	260	4.5	6.3	20.8	159.0	0.10	6.60	0.00	0.10	31.20	25.40	74.70	1.40	0.50	504.90	84.60	0.00	0.00	97	2015	
Тертель мясное с соусом	70/50	7.5	11.7	6.2	166.7	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	ТТК	
Каша гречневая рассычатая	150	8.4	6.0	37.9	238.1	0.25	0.00	0.00	0.06	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015	
Соус фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	186.0	0.01	4.00	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	4.50	4.80	21.80	1.00	0.30	34.00	1.40	0.00	0.00			
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.50	20.40	0.50	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	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	824	27.0	35.7	131.7	565.9	0.36	12.10	1.30	0.36	90.81	195.52	417.48	11.50	2.79	570.50	181.53	0.00	0.00			
Всего за день:	46.3	63.4	213.0	1 031.9	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			

«КОМБИНИТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602038809
г. Ярославль

7 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур					
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, %	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		Zn, мг	К, мг	Л, мг	И, мг	F, 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	0.00
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	0.88	0.00	62.18	0.00	0.00	0.00
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.03	4.14	0.00	0.00	0.00	10.13	8.36	18.05	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.03	0.60	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	6.40	0.60	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	580	19.8	25.5	64.5	385.1	0.19	25.62	23.10	0.00	0.19	100.20	77.94	286.19	4.43	1.23	134.10	90.08	0.00	0.00	0.00
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	250	5.5	5.3	16.5	145.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.06	42.50	35.60	86.10	2.13	0.40	0.00	64.50	0.00	0.00	0.00
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	53.60	80.80	0.00	0.00	0.00
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	100.80	0.00	0.00	0.00
Напиток из кураги	200	1.0	0.1	30.2	125.2	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	0.00
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	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	0.00
Итого за прием пищи:	810	31.0	37.0	130.5	1115.3	0.33	6.80	12.50	0.10	0.18	111.50	74.40	295.50	6.83	1.40	160.60	248.60	0.00	0.00	0.00
Всего за день:	60.8	62.5	195.0	1104.4	1126	0.52	32.62	35.60	0.10	0.37	211.70	152.34	584.69	11.26	2.63	314.90	336.88	0.00	0.00	0.00

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	So, мг
Елочки с вишневым фаршем	12.5	15.0	81.3	510.1	0.30	0.42	99.63	0.30	0.00	192.19	53.64	225.36	2.25	1.83	0.00	81.84	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	0.1	0.0	15.0	80.0	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		
Фрукт	0.3	0.3	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		
Итого за прием пищи:	13.1	15.5	106.0	331.2	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	0.00		
Завтрак																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и луком	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	0.00		
Легкая по-домашнему	13.3	17.4	11.1	399.0	0.00	0.30	1.50	0.00	0.10	27.90	22.70	149.00	2.10	0.20	61.90	22.20	0.00	0.00	0.00		
Рис отварной	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.28	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00	0.00		
Напиток из смеси сухофруктов	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	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	0.00		
Вяленое изделие	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.38	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	32.2	29.0	130.5	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	0.00		
Всего за день:	45.3	44.5	239.5	1584.1	0.50	22.58	128.53	0.38	0.45	377.26	181.78	655.62	12.74	4.68	839.50	257.33	0.00	0.00	0.00		

УПРАВЛЕНИЕ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ
 «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		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Пuding творожный с молоком стуженным	150/30	25,3	24,1	55,7	542,1	1,27	139,90	0,00	0,56	302,76	48,69	363,62	1,84	1,38	0,00	11,14	0,00	0,00	0,00	223	2015
Вяленое изделие	50	3,6	6,3	22,0	59,8	0,00	1,99	0,00	0,04	9,86	13,68	34,94	0,70	0,30	0,00	23,97	0,00	0,00	0,00	424	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	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
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	676	39,5	39,9	105,4	822,0	14,30	141,89	0,00	0,62	344,56	74,17	415,00	5,72	1,66	361,40	37,71	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	3,5	4,1	6,3	63,0	0,04	12,60	0,00	0,04	44,40	19,90	97,20	0,70	0,30	0,00	59,00	0,00	0,00	0,00	68	2015
Жаркое по-домашнему	220	15,7	17,1	26,6	324,5	0,22	12,76	0,22	0,00	43,56	51,15	211,53	3,30	0,77	0,00	108,02	0,00	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	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	50,5	0,10	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	27	2,0	0,8	13,9	70,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,90	23,00	0,50	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			
Итого за прием пищи:	766	24,3	29,2	89,2	733,7	0,36	27,66	0,22	0,00	111,06	89,55	316,93	5,70	1,67	95,10	169,62	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	53,8	60,1	194,5	1 445,7	1,25	41,96	142,11	0,00	0,88	455,96	162,72	734,99	11,42	3,55	496,50	207,93	0,00	0,00	0,00		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602068809
 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, 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	7 966,03	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															

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

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

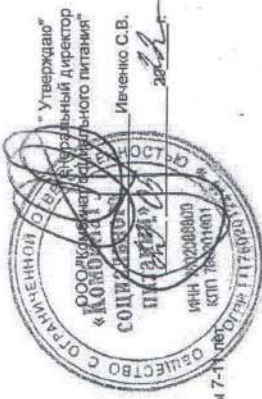
Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	544	796



"Согласовано"
Начальник лагеря

Иванченко С.В.

2015 г.



"Утверждено"
Начальник лагеря

Иванченко С.В.

2015 г.

Основное меню для городских лагерей учащих 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										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, %	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг			So, мг
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.4	10.1	39.3	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	0.00	175	2015
Горный бутерброд с сыром	35	9.7	9.8	12.0	176.5	0.02	0.12	35.03	0.00	0.05	156.53	16.26	160.88	0.15	0.30	0.00	7.85	0.00	0.00	0.00	7	2015
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	6.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Блинчик с вишневым фаршем	70	4.2	5.0	27.1	170.0	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.86	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	114	2015	
Итого за прием пищи:	635	19.4	24.8	93.6	660.3	0.24	1.86	117.88	0.10	0.65	353.17	74.15	388.54	2.30	1.31	34.10	65.37	0.00	0.00	114	2015	
Обед																						
Суп картофельный с яйцом и укроп	250/10	9.1	7.4	17.0	182.5	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	50.86	3.50	146.25	2.13	0.25	0.00	54.13	0.00	0.00	97	2015	
Тертые овощи с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	165.7	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.43	86.90	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	114	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	
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	6.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	369	2015	
Хлеб ржаной	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.00	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	114	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	114	2015	
Выпечное изделие	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	114	2015	
Итого за прием пищи:	941	28.8	34.7	134.1	993.6	0.34	30.50	63.60	0.10	0.30	146.38	56.00	340.15	11.63	1.55	462.30	197.43	0.00	0.00	114	2015	
Всего за день:	48.2	65.6	227.7	1 673.9	1 673.9	0.58	32.36	161.48	0.20	0.95	499.55	131.05	726.69	13.93	2.86	516.40	262.80	0.00	0.00	114	2015	