



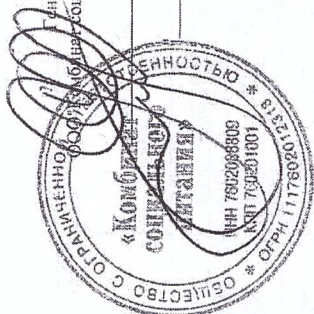
Иткарева Н. Н.

"Утверждаю"

ный директор
ного питания"

Ивченко С.В.

20 r.



ООО "Комбинат социального питания"

Примерное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования
возрастной группы 12-18 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Неделя первая 1 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, экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг	K, мг
Завтрак																			
Бюгетчик "Пикантный"	100	14,2	17,3	12,7	277,9	0,00	0,40	5,80	0,00	0,10	17,83	23,50	138,60	2,10	0,20	46,80	32,10	ТДБ	
Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,09	40,00	0,20	0,00	6,80	6,46	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	2015	
Макаронные изделия отварные	180	6,6	3,1	200,5	0,10	0,00	0,00	5,75	0,00	0,00	2,12	44,28	1,30	0,50	0,00	21,46	309	2015	
Витон поджаренный	25	1,9	0,7	12,9	62,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90	2015	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	5,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,38	0,00	0,00	0,00	376	
Итого за прием пищи:	550	24,4	31,3	82,5	722,4	0,00	0,53	45,80	0,20	0,10	46,95	64,92	226,98	4,28	1,00	107,30	55,16		
Обед																			
Суп картофельный с горохом луковым, мясом (холод)	255	6,5	6,4	16,6	161,9	0,13	5,76	0,00	0,00	0,08	43,41	56,89	98,49	2,26	0,38	0,00	65,11	102	2015
Картофель Хрустящий	100	26,0	27,0	3,0	363,2	0,60	0,60	53,20	0,30	0,30	346,80	76,90	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	ТДБ	
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,8	247,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	307	2015
Паштет из смеси свежих паштетов с/м	200	0,3	0,1	34,3	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,40	34,5	2015	
Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,4	55,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	5,90	27,00	1,20	0,40	42,20	1,70		
Витон поджаренный	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		
Кондитерское изделие без крема	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		
Итого за прием пищи:	856	44,5	48,4	146,2	1 238,2	0,29	9,56	53,20	0,30	0,70	425,28	114,53	543,63	6,77	4,68	257,30	187,65		
Несколько за прием пищи:	68,9	79,7	228,7	1 960,7	9,99	99,00	0,50	0,80	470,23	779,61	11,55	5,68	364,60	242,79					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы- оды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сл. мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша рисовая молочная заливная с маслом сливочным	200/5	5,1	6,5	31,5	215,1	0,00	0,60	24,70	0,10	0,10	116,50	26,50	119,50	0,40	0,80	186,20	41,90	182	
Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,0	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,00	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	1	
Яйцо вареное	20	0,0	0,0	15,0	56,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00		
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,04	1,00	24,40	0,00	0,10	152,70	21,30	124,60	0,50	0,00	0,00	3,00	382	
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	0,00	12,30	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	0,20	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	580	11,3	18,4	85,4	567,8	0,06	27,00	89,10	0,30	0,20	209,90	67,20	280,90	4,20	1,70	589,40	48,10		
Обед																			
Суп с мясными фрикадельками и рисом	255	5,2	3,3	15,7	105,7	0,03	0,70	0,70	0,00	0,00	27,10	11,10	55,50	0,80	0,70	82,50	71,20	111	
Гречневый "Особе" с соусом	10/50	14,3	1,8	27,4	272,4	0,04	1,10	1,80	0,00	0,10	23,30	7,30	153,30	2,30	0,30	76,00	35,40	70	
Картофельная запеканка	180	10,2	9,4	4,8	280,2	0,30	0,70	0,70	0,00	0,00	17,70	16,90	241,50	5,40	1,70	0,00	68,50	305	
Салат овощной	100	0,6	0,0	2,0	10,0	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	16,80	14,30	30,00	0,60	0,00	0,00	0,00	576	
Пюре из картофеля	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	22,00	0,00	0,00	1,70	0,00	348	
Чай с лимоном	20	1,0	0,3	0,7	50,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	5,00	3,20	1,20	0,40	39,40	1,60		
Пюре картофельное	20	1,5	0,6	10,3	35,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70		
Компот из фруктов	70	4,5	8,0	31,4	215,0	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1004	37,2	37,8	157,3	1122,0	0,40	8,90	2,00	0,00	0,20	102,90	293,60	503,50	10,70	2,60	273,30	177,30		
Всего за день:																			
		48,5	56,2	242,7	1689,8	0,46	31,36	91,10	0,30	0,49	402,81	293,23	784,49	14,94	4,39	814,70	225,41		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	К, мг			I, мг
Завтрак																			
Запеканка творожная с молоком стученным	150/40	26,8	12,8	42,3	409,3	0,00	0,40	24,70	0,10	0,40	274,90	38,50	302,40	0,90	0,80	304,60	3,80	223	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	376	2015
Выпечное изделие	50	4,3	2,0	30,8	158,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	13,15	17,54	50,27	0,86	0,00	1,50	0,20	424	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	580	31,7	15,3	100,4	686,1	0,10	12,93	24,70	0,10	0,44	319,15	67,44	369,27	4,84	1,00	653,60	6,30		
Обед																			
Пшш из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной	250/20/10	7,6	8,2	9,4	150,8	0,00	12,00	6,20	0,00	0,00	56,40	26,90	94,90	1,80	0,40	313,40	74,70	88	2015
Плов со свининой	250	16,9	17,4	54,1	454,7	0,10	2,10	0,60	0,00	0,10	46,60	57,70	216,40	2,60	1,30	193,70	163,20	291	2015
Овощи свежие	100	1,3	0,4	4,0	26,2	0,00	23,33	0,00	0,00	0,00	13,97	20,08	26,24	0,89	0,00	0,00	0,00	576	2004
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	389	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		
Кондитерское изделие без крема	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		
Итого за прием пищи:	879	28,8	33,2	109,3	881,2	0,21	43,43	6,80	0,00	0,30	136,17	118,18	376,74	9,29	2,10	546,50	239,50		
Всего за день:		60,5	48,4	209,6	1 567,4	0,31	56,36	31,50	0,10	0,74	455,32	185,62	746,01	14,13	3,10	1 200,10	246,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д6, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Котлета "Морочок"	100	13,4	9,3	8,9	177,5	0,10	0,60	0,00	0,10	0,10	30,00	29,10	173,90	1,10	0,90	296,80	146,70	ТТК	
Пюре картофельное	180	5,7	5,8	24,3	163,7	0,10	21,62	0,00	0,00	0,10	44,04	33,04	103,08	1,20	0,90	0,00	67,66	312	
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	376	
Батон гидролизованный	25	1,9	0,7	12,9	65,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90		
Кондитерское изделие без крема	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		
Итого за прием пищи:	550	23,0	24,6	81,9	647,8	0,20	22,25	0,00	0,10	0,20	90,64	71,84	301,08	3,08	2,00	329,60	215,26		
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	96	
Бифштекс из отварной говядины	50/50	15,3	21,1	5,4	294,0	0,00	1,00	12,00	0,00	0,10	35,10	19,60	147,90	2,10	0,30	68,90	82,60	62	
Макаронные изделия отварные	180	6,0	5,4	31,5	200,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	25,12	44,28	1,30	0,50	0,00	21,46	309	
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	376	
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		
Батон гидролизованный	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		
Итого за прием пищи:	806	30,4	31,5	86,7	775,4	0,20	7,83	18,20	0,00	0,20	102,35	84,92	319,18	6,28	1,80	647,20	192,16		
Всего за день:		53,3	56,0	168,6	1 423,2	0,40	30,08	18,20	0,10	0,40	192,99	136,76	620,26	9,36	3,80	976,80	407,42		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Блинчики с вишневым фаршем	225	10,1	12,8	83,3	484,5	0,30	0,45	105,90	0,30	0,00	193,65	57,00	239,55	2,40	1,95	0,00	87,00	ТТК	
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	376	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,5	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	565	10,7	13,3	110,6	603,3	0,30	12,98	105,90	0,30	0,00	224,75	68,40	250,15	5,48	2,15	347,50	89,50		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, говединой	250/20	7,3	6,8	12,4	148,3	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	50,10	29,20	93,80	2,00	0,50	331,90	85,50	82	2015
Котлета "Даконка"	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	ТТК	
Рис отварной	180	4,5	5,1	44,8	242,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	302	2015
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	10,6	0,00	6,88	0,00	0,00	0,00	16,87	14,33	30,08	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из курицы	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	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	7,20	33,10	1,50	0,50	51,70	2,10		
Выпечное изделие	50	6,2	6,0	23,2	179,2	0,08	0,00	24,30	0,00	0,03	104,47	17,40	90,94	0,77	0,40	14,10	0,20	522	2003
Итого за прием пищи:	938	35,4	37,8	135,7	1060,2	0,32	15,88	47,60	0,00	0,43	221,21	123,19	483,46	7,18	2,60	459,60	187,22		
Всего за день:		46,1	51,1	246,3	1663,5	0,62	28,86	153,30	0,30	0,43	445,96	191,59	739,61	12,66	4,75	807,10	276,72		

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, 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	
Завтрак																				
Котлета "Губатка"	100	15,6	15,3	3,1	232,9	0,10	0,80	29,60	0,20	0,20	22,50	20,90	155,10	1,60	0,00	25,50	33,20	ТТК		
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,5	200,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	25,12	41,28	1,30	0,50	0,00	21,46	309	2015	
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30			
Чай с лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,6	-	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	377	2015	
Джем порционный	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00			
Итого за прием пищи:	555	25,0	21,7	81,4	644,1	0,30	9,60	29,60	0,20	0,20	55,25	66,72	240,78	4,50	0,80	135,50	55,96			
Обед																				
Суп картофельный с горохом, луцином, мясом (конс)	270	9,4	6,0	19,8	171,4	0,30	4,80	0,20	0,00	0,00	44,00	37,00	112,10	2,60	0,90	541,20	74,40	102	2015	
Булочка Хрустящая	100	26,0	27,0	3,6	283,2	0,00	0,60	53,20	0,30	0,30	346,80	26,90	301,10	1,30	2,80	188,90	47,10	ТТК		
Рис отварной	180	4,5	5,1	44,8	242,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,37	30,46	93,04	0,71	1,00	0,00	72,62	302	2015	
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	10,6	0,00	6,88	0,00	0,00	0,00	16,85	14,33	30,05	0,60	0,00	0,00	0,00	576	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	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,4	48,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,30	24,40	1,10	0,30	38,10	1,60			
Выпечное изделие	60	0,4	0,4	10,9	49,8	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	4,60	2,10	3,30	0,50	0,00	73,80	0,70	406	2015	
Итого за прием пищи:	953	42,6	38,8	105,5	966,4	0,44	13,29	53,40	0,30	0,60	434,72	117,48	568,79	7,09	5,00	842,00	196,42			
Всего за день:		67,5	60,4	186,9	1610,6	0,74	22,89	83,00	0,50	0,80	489,97	184,20	809,57	11,59	5,80	975,50	252,38			

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, 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			
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная заваренная 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	175	2015	
Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	1	2015	
Сыр (порция)	15	3,9	3,9	0,0	51,6	0,00	0,00	34,50	0,00	0,00	150,00	7,50	91,50	0,10	0,50	14,30	0,00	15	2015	
Какао с молоком	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	382	2015	
Фрукт	125	0,5	0,3	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	15,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Итого за прием пищи:	575	15,5	25,9	79,7	620,9	0,18	15,00	148,70	0,20	0,79	450,40	79,20	392,50	4,40	2,10	389,50	56,80			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и мясом	265	4,9	5,0	15,7	127,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	28,40	13,10	51,50	1,10	0,20	110,90	71,20	111	2015	
Гарнир "Особое" с соусом	100/50	14,3	18,3	12,2	272,4	0,00	1,10	1,80	0,00	0,10	23,50	25,50	154,30	2,30	0,20	76,00	35,30	ТТК		
Каша гречневая рассычатая	180	10,2	7,2	45,8	289,2	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	17,56	160,91	241,54	3,44	1,79	0,00	68,51	502	2015	
Овощи свежие	100	1,3	0,4	4,0	26,2	0,00	25,33	0,00	0,00	0,00	13,97	20,08	26,24	0,89	0,00	0,00	0,00	576	2004	
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	0,00	1,20	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	24	1,6	0,3	8,0	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,60	20,90	1,00	0,30	32,60	1,30			
Выпечное изделие	50	4,4	2,3	28,9	153,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	21,45	19,74	54,77	0,96	0,00	1,40	0,20	424	2015	
Итого за прием пищи:	969	37,7	33,5	144,7	1 036,7	0,40	27,13	150,70	0,20	1,03	567,88	324,93	941,73	16,09	2,49	222,10	176,51			
Всего за день:		53,2	59,4	224,4	1 657,6	0,58	42,13	170,70	0,20	1,03	567,88	324,93	941,73	16,09	4,59	611,60	233,31			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, 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						
Завтрак																							
Оладьи с молоком створенным	150/50	11,1	6,6	87,8	449,0	0,26	1,10	88,50	0,00	0,40	281,10	66,20	297,70	2,20	0,50	0,00	3,50	ТТК					
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/10	0,1	0,0	10,0	42,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	377	2015				
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,30						
Итого за прием пищи:	550	11,7	7,0	111,2	552,1	0,26	4,90	88,50	0,00	0,40	317,50	82,60	320,80	4,86	0,70	201,50	4,80						
Обед																							
Суп картофельный с яйцом и курицей	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	97	2015				
Тушеный свинины	50/50	15,7	14,5	4,5	219,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	53,50	80,80	260	2015				
Картофель запеченный	180	3,6	4,6	29,4	178,3	0,20	14,40	14,40	0,10	0,10	45,50	38,90	101,10	1,80	0,70	1 024,10	345,00	ТТК					
Овощи свежие	100	1,3	0,4	3,9	26,2	0,00	25,32	0,00	0,00	0,00	13,98	20,07	26,24	0,87	0,00	0,00	0,00	576	2004				
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	343	2015				
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	12,0	62,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	3,40	15,70	0,70	0,20	24,50	1,00						
Кондитерское изделие без крема	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						
Итого за прием пищи:	925	31,8	32,8	130,4	974,5	0,32	53,62	14,60	0,30	0,32	136,68	120,67	378,34	7,97	1,90	1 819,10	506,40						
Всего за день:		43,5	39,8	241,6	1 526,6	0,58	58,52	103,10	0,30	0,72	454,18	203,27	699,14	12,83	2,89	1 630,70	539,71	1128					

ОБЩИЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

4 день

Принем 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	D3, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,8	20,4	2,7	285,3	0,10	0,20	34,40	2,70	0,50	104,10	16,10	210,40	2,30	1,50	224,80	78,80	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	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	1	2015
Чай с лимоном	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		
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт	125	0,5	0,5	12,5	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	550	18,9	29,5	53,3	588,1	0,10	12,70	74,40	2,90	0,50	147,50	42,40	268,30	6,28	2,00	632,80	82,90		
Обед																			
Пюре из свеклы капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,5	0,05	15,71	0,00	0,00	0,05	49,00	21,97	48,71	0,80	0,40	0,00	75,36	88	2015
Ближние мясные с соусом сметанным	150/50	19,7	28,8	16,3	424,4	0,10	1,90	12,50	0,20	0,10	46,40	31,40	207,80	2,90	0,70	120,30	104,30	64	2010
Овощи свежие	100	0,6	0,0	2,0	10,5	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	16,78	14,25	29,90	0,60	0,00	0,00	0,00	576	2004
Чай с лимоном	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	33	2,2	0,4	11,0	57,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	6,30	25,70	1,30	0,40	44,90	1,80		
Хлеб ржаной	50	5,6	6,3	22,1	139,6	0,00	0,00	2,00	0,00	0,05	9,94	13,76	55,14	0,70	0,30	0,00	24,10	424	2015
Выпеченное изделие	843	28,0	40,5	69,3	781,4	0,85	24,48	14,50	0,20	0,18	139,12	89,08	355,05	6,58	1,80	165,20	203,56		
Итого за прием пищи:		46,9	70,0	122,6	1 369,5	0,95	37,21	88,90	3,10	0,68	286,62	131,48	621,35	12,86	3,80	798,00	286,46		
Всего за день:																			

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д3, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	J, мг			
Завтрак																					
Биточек "Масной"	100	15,3	18,6	12,9	287,1	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	17,10	25,70	158,40	2,60	0,20	47,30	30,10	ТТХ	2015		
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,3	165,7	0,10	21,62	0,00	0,00	0,10	44,04	33,04	103,08	1,30	0,90	0,00	67,66	31,2	2015		
Овощи свежие	30	0,4	0,1	1,2	7,8	0,00	7,55	0,00	0,00	0,00	4,16	5,99	7,82	0,26	0,00	0,00	0,00	576	2004		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10				
Итого за прием пищи:	550	21,8	25,4	63,8	577,2	0,10	29,40	0,00	0,00	0,30	83,00	76,03	297,60	4,94	1,30	86,60	98,86				
Обед																					
Рис солёный, Ленинградский с корой	250/10	5,2	2,8	17,1	115,8	0,10	6,80	0,20	0,00	0,10	34,70	27,50	84,00	1,40	0,60	512,60	85,30	96	2015		
Брокколи курица	100	22,3	16,6	6,1	271,9	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,70	1,50	2,10	202,80	48,80	ТТХ	2015		
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,5	200,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75	25,12	44,28	1,30	0,50	0,00	21,46	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	0,00	1,20	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,40	40,80	1,70				
Фрукт	130	0,5	0,4	15,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,50				
Итого за прием пищи:	900	37,6	25,7	108,3	827,7	0,40	10,00	0,40	0,40	0,30	101,15	89,72	321,78	7,70	3,80	958,90	158,56				
Всего за день:		59,3	51,0	172,1	1 404,9	0,50	39,40	0,40	0,40	0,60	184,15	165,75	619,38	12,64	5,10	1 045,50	257,42				

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Is, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Итого за весь период	546,5	571,9	2 037,5	15 842,5	5,53	356,80	819,40	5,80	6,69	3 950,11	2 016,30	7 352,17	128,45	43,61	9 614,50	2 939,11
Среднее значение за период	54,7	57,2	203,8	1 584,3	0,55	35,68	81,90	0,60	0,67	395,01	201,63	735,22	12,85	4,36	961,50	293,91
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	32,5	53,7													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18	561	904

