



для обучающихся общеобразовательных учреждений 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		Углевод Б _г , г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/7	3.9	6.9	23.6	182.7	0.00	0.40	26.30	0.10	0.10	88.00	19.90	90.40	0.30	0.60	140.20	31.40	0.00	0.00	182	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	
Кеф. сливочный	50	4.4	6.4	27.2	183.5	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			
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	0.00	0.00			
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	547	12.9	17.2	94.4	698.0	0.06	16.00	50.70	0.10	0.29	267.40	58.40	237.40	3.30	1.40	354.20	35.60	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с горохом луковым с курой	200/10	7.5	2.3	15.3	113.0	0.10	3.80	0.20	0.00	0.00	33.50	27.60	79.20	1.80	1.00	398.70	56.20	0.00	0.00	102	2015	
Терттели "Сочные" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.9	228.5	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.80	1.50	0.20	74.60	39.70	0.00	0.00	тлк		
Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.5	26.1	166.5	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.77	20.85	36.75	1.08	0.42	0.00	17.81	0.00	0.00	308	2015	
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.00	0.10	240.00	2.00	0.00	0.00	389	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	0.00	0.00			
Печенье	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:	738	27.2	31.1	96.1	772.1	0.28	9.60	1.70	0.00	0.00	86.17	83.95	280.85	8.78	2.22	765.20	117.81	0.00	0.00			
Полдник																						
Молоко в 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	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00			
Хачапури с сыром	75	11.0	6.3	30.7	241.8	0.11	0.20	49.70	0.20	0.14	233.54	30.22	180.02	1.32	0.98	31.00	1.50	0.00	0.00	533	2003	
Итого за прием пищи:	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	69.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00			
Всего за день:		57.4	63.5	242.4	1788.3	0.53	40.40	142.10	0.30	0.73	946.31	210.17	909.47	16.20	4.72	1484.00	157.31	0.00	0.00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Угледовы, 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	12.2	22.4	11.7	303.3	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	15.80	23.20	143.10	2.30	0.20	45.10	27.20	0.00	0.00	ТТК	
Биточек "Мясной"																					
Поре картофельное	150	3.1	4.8	20.2	136.1	0.08	17.98	0.00	0.00	0.08	36.61	27.46	85.69	1.00	0.75	0.00	56.24	0.00	0.00	312	2015
45		0.3	0.0	0.9	4.8	0.00	3.11	0.00	0.00	0.00	7.62	6.47	13.58	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Омлет свежий																					
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																					
33		2.5	1.0	17.0	86.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	10.90	28.10	0.70	0.20	43.20	1.20	0.00	0.00		
Батон йодированный																					
Итого за прием пищи:	533	18.1	28.2	64.8	590.7	0.18	21.42	0.00	0.00	0.08	78.43	69.43	273.27	4.54	1.15	88.30	84.64	0.00	0.00		
Обед																					
	210	3.8	2.1	16.1	98.5	0.10	7.80	0.20	0.00	0.10	24.80	24.30	56.70	1.00	0.40	546.60	61.10	0.00	0.00	97	2015
Суп картофельный с рыбными консервами																					
50/50		12.5	11.4	3.6	167.5	0.11	1.89	35.63	0.00	0.08	42.00	15.03	97.38	1.00	0.66	0.00	52.38	0.00	0.00	290	2015
Гуляш из мяса кур																					
150		3.6	4.2	37.2	201.9	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.30	25.34	77.37	0.59	0.83	0.00	60.40	0.00	0.00	302	2015
Рис отварной																					
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																					
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	0.00	0.00		
Хлеб ржаной																					
18		1.5	5.3	9.1	90.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	11.30	0.10	0.10	0.00	3.50	0.00	0.00	ТТК	
Бантик (слойка)																					
Итого за прием пищи:	702	23.6	23.3	106.0	733.1	0.25	10.39	35.83	0.00	0.45	111.97	88.75	287.03	4.39	2.29	579.20	178.88	0.00	0.00		
Полдник																					
	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
Сок фруктовый в инд.упаковке																					
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	166.00	1.20	0.00	0.00		
45		3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Яблоко слоеный																					
365		3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	6.40	0.00	0.00	0.20	34.60	21.00	31.30	5.00	0.20	166.20	1.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
		45.3	62.6	227.3	1 671.9	0.44	38.21	35.83	0.00	0.73	225.00	179.18	591.60	13.93	3.64	853.70	264.72	0.00	0.00		
Всего за день:																					

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										№ рецеп-туры	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																					
Пирог Манник	170	9.4	26.3	82.7	610.5	0.10	0.10	0.00	0.30	0.20	65.10	17.20	108.40	0.90	0.80	170.00	7.20	0.00	0.00	0.00	ТТК
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 лимоном	200/15/3	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	608	12.6	28.3	122.3	802.9	0.10	13.30	105.00	1.80	0.40	98.50	29.20	126.00	3.86	1.00	503.60	9.60	0.00	0.00	0.00	
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4.8	2.1	12.2	87.9	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	22.10	10.00	38.70	0.70	0.50	78.70	53.60	0.00	0.00	0.00	111
Котлета "Лаконка"	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	ТТК
Рагу овощное	150	2.7	11.1	13.0	164.1	0.08	18.84	69.32	0.00	0.08	54.08	24.45	65.56	0.92	0.59	0.00	65.30	0.00	0.00	0.00	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	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	0.00	
Булочка с конфитуром	60	3.3	3.0	33.8	175.1	0.05	0.02	9.62	0.00	0.04	11.87	12.18	33.42	0.83	0.00	70.63	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Итого за прием пищи:	740	25.9	35.8	110.9	892.0	0.25	23.76	102.24	0.00	0.24	136.45	81.03	304.58	5.75	1.49	237.23	147.20	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	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Мандарин	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	0.00	
Кондитерское изделие в инд.упак.	26	0.0	0.0	0.0	0.0	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 сахарная	50	4.8	4.8	31.4	188.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	6.50	39.10	0.50	0.30	58.00	21.30	0.00	0.00	0.00	2015
Итого за прием пищи:	376	5.6	5.0	59.1	314.3	0.21	42.00	0.00	0.00	0.00	59.10	25.50	70.10	3.40	0.30	213.00	21.30	0.20	0.00	0.00	
Всего за день:		44.1	69.1	292.3	2 095.2	0.56	79.06	207.24	1.80	0.84	284.05	135.73	500.68	13.01	2.79	953.89	178.10	0.20	0.00	0.00	

Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г Ярославль

Прием пищи, наименование блюда

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г Ярославль

5 день

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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Оладьи с молоком сгущенным	100/40	2.9	3.4	22.2	131.2	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	122.80	13.60	87.60	0.10	0.40	146.00	2.80	0.00	0.00	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	0.00	0.00	376	2015
Бутерброд с сыром	11/20	4.4	3.5	10.3	90.2	0.00	0.10	25.30	0.00	0.00	114.40	12.10	84.10	0.50	0.50	36.70	0.70	0.00	0.00	3	2015
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	506	7.9	7.3	59.9	337.8	0.00	6.53	25.30	0.00	0.20	271.10	41.50	193.70	3.28	1.10	368.70	4.70	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свеклы капуста с картофелем, мясом (конс)	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88	2015
Шницель из свинины рубленый	90	11.4	29.3	11.8	355.7	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	15.90	25.00	157.50	2.50	0.20	45.20	24.80	0.00	0.00	ТТК	
Поре картофельное	150	3.0	4.8	20.1	135.4	0.08	17.89	0.00	0.00	0.08	36.42	27.32	85.27	1.00	0.75	0.00	55.96	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	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	719	19.1	37.6	80.9	741.2	0.09	30.89	0.20	0.00	0.20	135.99	95.80	336.65	6.40	1.65	394.50	156.06	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упак.	200	0.0	0.0	20.2	89.0	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	389	2015
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00	ТТК	
Язычок слоеный	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.60	13.00	17.30	2.20	0.20	186.20	1.20	0.00	0.00		
Всего за день:		30.6	56.0	197.3	1 427.1	0.09	39.82	25.50	0.00	0.40	427.69	150.30	547.65	11.88	2.95	949.40	161.96	0.00	0.00		

Общество с ограниченной ответственностью

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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																					
	100	14.2	17.3	12.7	277.9	0.00	0.40	5.80	0.00	0.10	17.80	23.50	138.60	2.10	0.20	46.80	32.10	0.00	0.00	ТТК	
Биточек "Школьный"	150	5.5	4.5	26.2	167.1	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	20.93	36.90	1.08	0.42	0.00	17.88	0.00	0.00	309	2015
Макаронные изделия отварные	55																			71	2015
Огурец свежий	200/15/5	0.3	0.0	1.1	5.9	0.00	3.81	0.00	0.00	0.00	9.33	7.92	16.63	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Чай с лимоном		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		
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	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		
Итого за прием пищи:	552	22.2	22.6	69.1	584.2	0.08	5.01	5.80	0.00	0.10	52.72	67.55	223.53	4.81	0.82	116.30	50.98	0.00	0.00		
Обед																					
	200	4.4	4.2	13.2	118.4	0.10	4.64	0.00	0.00	0.06	34.00	28.48	70.48	1.70	0.32	0.00	51.92	0.00	0.00	102	2015
Суп картофельный с горохом луценым	50/50	13.0	14.9	3.4	216.4	0.10	1.70	20.10	0.00	0.10	21.30	17.40	115.20	1.00	0.10	54.60	80.70	0.00	0.00	290	2015
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	150	8.5	6.0	38.0	239.4	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.54	133.22	199.98	4.51	1.49	0.00	56.72	0.00	0.00	302	2015
Каша гречневая рассыпчатая	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.10	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2015
Сок фруктовый																					
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00		
Батон йодированный	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:	700	30.4	26.3	95.1	764.8	0.55	10.34	20.10	0.00	0.24	93.64	199.40	442.76	11.61	2.51	361.60	193.74	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	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Яблоко	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	49.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	533	2003
Хачапури с сыром																					
Итого за прием пищи:	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00		
Всего за день:		69.8	64.1	216.1	1 767.2	0.82	30.15	115.80	0.20	0.78	639.10	334.77	1 057.51	20.54	4.43	842.50	248.62	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										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Угледовы, 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																					
Блинчики с вишневым фаршем	215	9.4	11.9	77.4	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	1.81	0.00	80.91	0.00	0.00	0.00	ТТК	
чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	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
Джем порционный	20	0.0	0.0	13.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	2.80	3.20	0.10	0.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	565	10.0	12.4	112.8	0.28	20.45	98.49	0.28	0.00	214.79	66.81	241.98	5.21	2.01	361.60	83.31	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (конс.) и сметаной	205/10	2.5	3.9	9.8	0.00	6.00	6.20	0.00	0.00	44.00	19.40	47.20	1.20	0.40	274.90	65.10	0.00	0.00	0.00	82	2015
Тертель "Солнне" с соусом красным основным	70/50	9.7	16.7	9.9	0.00	1.80	1.50	0.00	0.00	27.10	20.10	117.80	1.60	0.20	74.80	39.70	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.28	25.26	77.14	0.59	0.83	0.00	60.22	0.00	0.00	0.00	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	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	349	2015
Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	8.40	38.30	1.80	0.50	59.80	2.50	0.00	0.00	0.00		
Печенье	20	1.1	6.9	11.9	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	0.00		
Итого за прием пищи:	749	20.4	32.2	115.4	0.14	8.50	7.70	0.00	0.27	116.65	90.64	303.82	5.89	1.93	409.50	167.72	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	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
Груша	120	0.5	0.4	12.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00	0.00		
Язычок слоеный	45	3.1	10.7	23.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	11.30	0.10	0.10	0.00	3.50	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	0.01	10.00	0.00	0.00	0.20	40.00	24.40	44.50	5.30	0.30	186.00	4.70	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		33.9	55.7	284.7	0.43	38.95	106.19	0.28	0.47	371.44	181.85	590.30	16.40	4.24	957.10	255.73	0.00	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																					
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
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
Кекс сливочный	71	6.3	9.1	39.0	263.1	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		
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	20.50	13.00	17.30	2.20	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	596	16.3	23.1	108.4	711.5	0.18	4.80	74.20	0.00	0.79	294.10	68.10	284.50	3.30	1.50	186.00	54.80	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	200	2.9	4.6	16.1	118.6	0.10	7.70	0.20	0.20	0.10	28.40	24.70	68.50	1.20	0.50	552.90	62.70	0.00	0.00	97	2015
Гуляш из свинины	45/45	9.6	23.1	4.0	290.0	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	18.30	16.10	112.80	1.70	0.10	48.50	72.70	0.00	0.00	280	2015
Каша герловая рассыпчатая	150	4.5	4.2	32.2	189.5	0.10	0.00	13.90	0.10	0.00	26.70	18.70	141.80	0.90	0.40	84.00	52.00	0.00	0.00	302	2015
Огурец свежий	60	0.4	0.0	1.2	6.4	0.00	4.16	0.00	0.00	0.00	10.20	8.66	18.17	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Компот из свежих плодов (клубника)	200	0.1	0.1	27.8	115.0	0.01	0.90	0.00	0.00	0.01	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015
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		
Итого за прием пищи:	734	19.7	32.4	92.7	778.7	0.31	13.76	14.10	0.30	0.21	103.90	87.56	375.27	6.56	1.40	731.60	189.30	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
Мандарин	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		
Кондитерское изделие в инд.упак.	26	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Булочка сахарная	50	4.7	4.8	31.1	186.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	6.50	38.70	0.50	0.30	57.40	21.30	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	376	5.5	5.0	58.8	312.6	0.21	42.00	0.00	0.00	0.20	59.00	25.50	69.70	3.40	0.30	212.40	21.30	0.20	0.00		
Всего за день:		41.5	60.5	259.9	1 802.8	0.70	60.56	88.30	0.30	1.20	457.00	181.16	729.47	13.26	3.80	1 000.00	395.00	0.20	0.00		РЕЦЕПТНИК

«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																					
Запеканка творожная с молоком стуженным	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	0.00	0.00	223	2015
Батон йодированный	33	2.5	1.0	17.0	86.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	10.90	28.10	0.70	0.20	43.20	1.20	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
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	565	30.1	14.3	86.3	615.5	0.10	13.50	24.70	0.10	0.40	317.00	65.50	352.50	5.00	1.20	718.70	7.40	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (конс.)	205	2.2	4.4	7.2	78.2	0.00	9.60	0.20	0.00	0.00	38.00	17.20	41.50	0.90	0.40	257.10	59.00	0.00	0.00	88	2015
Шницель из свинины рубленый	90	11.4	29.5	12.0	357.9	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	15.60	24.30	155.60	2.50	0.20	47.60	24.80	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.2	167.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	20.91	36.86	1.08	0.42	0.00	17.87	0.00	0.00	309	2015
Помидор свежий	60	1.5	0.3	4.0	26.6	0.00	25.61	0.00	0.00	0.00	14.13	20.35	26.57	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	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		
Итого за прием пищи:	753	22.8	39.1	75.4	747.1	0.18	35.54	0.20	0.00	0.00	89.52	90.46	292.03	6.97	1.42	349.60	103.47	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивидул 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	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	0.20	333.60	2.40	0.00	0.00		
Хачапури с сыром	75	11.0	8.3	30.7	241.8	0.11	0.20	48.70	0.20	0.14	233.54	30.22	198.02	1.32	0.90	31.00	1.50	0.00	0.00	533	2003
Итого за прием пищи:	395	17.3	15.2	51.9	418.2	0.19	14.80	89.70	0.20	0.44	492.74	67.82	391.22	4.12	1.10	364.60	3.90	0.00	0.00		
Всего за день:		70.2	68.6	213.6	1780.8	0.47	63.84	114.60	0.30	0.94	899.26	223.78	1035.75	16.09	3.72	1432.10	114.77	0.00	0.00		

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Угловоды, 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			
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00	302	2015		
Помидор свежий	40	0.6	0.1	1.6	10.6	0.00	10.18	0.00	0.00	0.00	5.62	8.10	10.57	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Печенье "Венское"	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	555	21.5	28.6	90.1	719.7	0.13	11.21	23.20	0.40	2.36	67.71	70.48	294.99	4.03	1.53	146.90	91.87	0.00	0.00			
Обед																						
Рассольник ленинградский с перловой крупой и курой	250/10	5.3	3.9	17.3	130.5	0.10	6.80	12.20	0.10	0.10	34.40	27.40	85.00	1.30	0.80	514.00	65.30	0.00	0.00	96	2015	
Жаркое по-домашнему	250	10.1	9.6	41.3	293.2	0.20	20.10	0.20	0.00	0.20	49.30	62.20	190.00	3.20	1.00	1 501.00	133.00	0.00	0.00	ТТК		
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	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	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			
Печенье	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:	776	20.4	21.4	122.4	769.6	0.31	27.60	12.40	0.10	0.32	125.37	119.38	337.98	6.50	2.10	2 076.40	200.60	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	389	2015		
Груша	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	22.80	14.40	19.20	2.40	0.20	186.00	1.20	0.00	0.00			
Язычок слоеный	45	3.1	10.7	23.9	203.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	11.30	0.10	0.10	0.00	3.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	365	3.6	11.1	56.5	348.1	0.01	10.00	0.00	0.00	0.20	40.00	24.40	44.50	5.30	0.30	186.00	4.70	0.00	0.00			
Всего за день:		45.5	61.1	268.9	1 837.4	0.45	48.81	35.60	0.50	2.88	233.08	214.26	677.47	15.83	3.93	2 409.30	297.17	0.00	0.00	2 409.30	1 837.4	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМОНАТ»
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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	501.8	629.1	2435.8	17697.8	5.04	477.56	996.34	3.88	9.79	5 074.90	2 151.60	7 694.22	156.22	38.71	11 963.13	2 191.38	0.40	0.00
Среднее значение за период	50.2	62.9	243.6	1 769.8	0.50	47.76	99.63	0.39	0.98	507.49	215.16	769.42	15.62	3.87	1196.31	219.14	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.3	32.0	56.7															

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	558	738	379