

[illegible]

Vol 207k

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	F, мг
Завтрак																				
Шинцель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	282.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	16.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309
Батон кориандровый	309	2.9	1.1	20.0	102.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	12.90	33.20	0.80	0.30	51.10	1.40	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
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	
Итого за прием пищи:	624	25.0	23.4	105.9	741.4	0.20	13.33	12.50	0.10	0.10	112.80	67.00	259.70	7.78	1.20	542.40	129.80	0.00	0.00	
Обед																				
Суп картофельный с горохом луццным	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
Печень тушенная в соусе	50/50	13.2	11.2	3.5	184.6	0.20	8.48	57.64	0.00	144.71	33.18	17.46	282.66	4.98	0.68	0.00	85.82	0.00	0.00	281
Рис отварной	150	3.9	4.8	40.2	224.8	0.00	0.00	16.10	0.10	0.00	23.40	27.60	75.90	0.50	0.80	56.30	60.80	0.00	0.00	302
Компот из свежих плодов (лубники)	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	0.69	0.00	0.00	342
Батон кориандровый	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	0.80	0.00	0.00	
Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.00	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	
Итого за прием пищи:	713	26.0	21.5	110.3	774.0	0.41	13.88	73.74	0.10	144.78	117.08	101.86	497.76	10.19	2.68	140.80	201.52	0.00	0.00	
Полдник																				
Молоко в индийск 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	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	
Кондитерское изделие	40	2.6	4.7	4.7	160.0	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:	370	8.9	11.6	26.8	341.1	0.08	15.60	40.00	0.00	0.30	260.80	36.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	
Всего за день:		59.9	56.5	243.0	1 856.5	0.69	42.91	126.24	0.20	145.18	490.68	207.36	951.76	21.07	4.08	1 044.80	333.92	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	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.9	296.3	0.10	0.90	14.00	0.00	0.10	21.10	29.80	160.30	2.20	0.20	69.70	32.80	0.00	0.00	ТТК	
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	62.43	0.00	0.00	312	2015
Зеленый горошек консервированный отварной	20	0.7	0.0	1.1	6.7	0.00	2.02	0.00	0.00	0.00	4.68	4.06	12.12	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	308	2015
Булочка дрожжевая	28	2.1	0.6	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		
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
Итого за прием пищи:	523	20.8	23.3	71.2	591.8	0.19	24.48	14.00	0.00	0.19	89.33	80.44	300.74	4.95	1.23	148.60	96.23	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями с мясом	205	2.8	2.8	12.7	87.0	0.00	0.60	0.20	0.00	0.00	21.90	9.10	29.90	0.60	0.20	68.80	56.80	0.00	0.00	111	2015
Гуляш из мяса кур	45/45	11.3	10.3	3.3	151.4	0.10	1.71	32.21	0.00	0.07	37.97	13.58	88.03	0.90	0.60	0.00	47.35	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	5.6	39.6	247.5	0.20	0.00	12.50	0.10	0.10	22.50	125.80	187.90	4.30	1.40	264.20	62.30	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	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		
Выпечное изделие	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.80	0.50	0.30	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	730	28.8	24.0	105.9	759.7	0.40	2.34	44.91	0.10	0.17	107.47	159.98	363.93	7.38	2.70	416.30	192.65	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	85.0	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
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		
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	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:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		54.1	51.9	235.0	1 663.9	0.60	43.82	58.91	0.10	0.56	231.60	258.62	692.97	18.03	4.13	926.30	291.45	0.00	0.00	2000	

«СКОБИННА»
 «СКОБИННА»
 «СКОБИННА»

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	4.4	5.1	26.4	176.2	0.10	0.40	17.70	0.10	0.10	78.80	25.00	97.80	0.70	0.80	143.20	37.00	0.00	0.00	175	2015
Бутерброд с сыром	13/21	4.8	3.6	10.8	99.7	0.00	0.00	17.90	0.00	0.00	114.60	11.40	79.50	0.50	0.70	39.90	0.80	0.00	0.00	3	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	0.00	0.00	376	2015
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		
Итого за прием пищи:	603	15.1	15.1	61.6	455.9	0.18	3.03	75.60	0.10	0.40	444.50	65.80	390.10	1.65	1.50	183.10	37.80	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	10.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.80	152.00	2.50	0.80	120.90	108.40	0.00	0.00	ТТК	
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	2015
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.80	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	0.00		
Батон гидролизованный	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		
Квас сливочный	65	5.7	8.3	35.4	238.6	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:	786	33.1	21.9	116.2	750.3	0.20	27.75	0.20	0.00	0.15	114.25	95.43	258.93	6.05	1.80	1303.20	175.05	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
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		
Кондитерское изделие	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		
Итого за прием пищи:	400	4.4	9.3	58.7	350.2	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		52.6	46.3	236.5	1556.4	0.39	47.76	75.80	0.10	0.75	593.55	179.63	647.33	13.43	3.50	1104.70	175.05	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, 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
Завтрак																					
Гуляш из свинины	50/50	10.7	28.5	2.9	310.9	0.27	0.89	0.00	0.00	0.11	20.14	22.53	129.54	2.29	2.91	0.00	7.06	0.00	0.00	260	2015
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.18	76.91	0.59	0.83	0.00	60.03	0.00	0.00	302	2015
Кукуруза консервированная отварная	15	0.2	0.0	1.5	7.4	0.00	0.64	2.08	0.00	0.00	1.51	0.00	7.44	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	305	2015
Батон батонированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.80	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00	-	-
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Выпечное изделие	50	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	559	20.4	39.8	93.3	814.1	0.90	1.56	4.08	0.00	0.39	54.32	72.41	276.39	4.46	4.35	38.00	92.09	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	6.3	72.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	38.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	88	2015
Котлета куриная	100	14.3	17.2	17.9	298.3	0.11	1.11	23.20	0.00	0.11	28.19	23.09	143.97	1.55	0.72	60.94	28.31	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	258.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	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	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50	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:	711	25.8	32.6	106.1	840.6	0.25	13.74	35.70	0.10	0.15	140.49	65.19	262.97	4.73	1.32	180.74	189.81	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индийской упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.00	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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		
Кондитерское изделие	40	2.6	4.7	4.7	160.0	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:	370	8.9	11.6	26.8	341.1	0.08	15.60	40.00	0.00	0.00	260.80	38.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		55.1	84.0	226.2	1995.8	1.23	30.90	79.78	0.10	0.84	455.61	176.00	733.66	12.29	5.87	580.14	264.50	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Угловоды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Блинчики с вишневым фаршем	210	9.4	11.9	77.4	450.6	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	ТТК	
Чай с лимоном	200/155	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.60	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	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:	560	10.1	12.4	105.3	574.3	0.28	14.22	98.49	0.28	0.00	215.79	69.71	245.48	5.93	2.01	395.50	83.51	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский	200	1.6	4.0	9.6	85.6	0.06	5.36	0.00	0.00	0.05	23.36	19.36	45.36	0.72	0.24	0.00	51.60	0.00	0.00	96	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
Тертая "Сочные" с соусом томатным с овощами	50/50	7.2	13.0	6.4	180.9	0.00	1.60	1.10	0.00	0.00	22.10	16.70	88.50	1.30	0.30	91.70	37.80	0.00	0.00	ТТК	
Кукуруза консервированная отварная	15	0.2	0.0	1.5	7.5	0.00	0.65	2.09	0.00	0.00	1.52	0.00	7.46	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	80.0	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		
Битон йодированный	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	28.20	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	715	21.0	24.0	97.9	705.6	0.44	11.61	3.19	0.00	0.33	85.29	189.38	398.10	10.82	2.64	158.70	148.43	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.0	0.0	20.2	80.0	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
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		
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	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:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		35.5	40.9	261.2	1592.3	0.73	42.83	101.68	0.28	0.53	335.88	277.49	871.88	22.58	4.85	915.60	234.54	0.00	0.00		

«КОМБИНИТ»
 СОЮЗТЕХНИКОПРОЕКТ
 ИНН 7602018809
 г. Ярославль

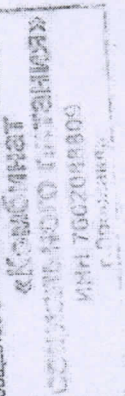
6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	L, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Шницель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	УПК	2015
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.1	201.0	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.28	25.22	77.03	0.59	0.83	0.00	60.12	0.00	0.00	302	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	30.30	1.10	0.00	0.00		2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
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		
Итого за прием пищи:	615	20.7	23.2	92.1	662.7	0.03	13.33	0.00	0.00	0.35	58.98	71.12	274.63	6.87	1.43	446.20	88.62	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	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	82.50	71.20	0.00	0.00	111	2015
Гуляш из свинины	45/45	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.09	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	0.00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	5.6	36.6	247.5	0.20	0.00	12.50	0.10	0.10	22.50	125.80	187.90	4.30	1.40	264.20	62.30	0.00	0.00	302	2015
Компот из свежих плодов (яблони)	200	0.1	0.1	27.8	115.0	0.01	0.90	0.00	0.00	0.00	14.20	12.90	4.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	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	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:	740	24.8	35.3	105.3	846.4	0.44	2.39	12.70	0.10	0.20	90.90	182.34	362.27	9.43	4.59	406.70	141.80	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивидуальном витаминизированном	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	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		
Кондитерское изделие	40	2.6	4.7	4.7	160.0	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:	370	8.9	11.6	26.8	341.1	0.08	15.60	40.00	0.00	0.30	260.80	38.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		54.4	70.1	224.2	1850.2	0.55	31.32	52.70	0.10	0.85	410.68	201.68	851.20	19.40	6.22	1214.30	233.02	0.00	0.00		

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7502088809
г. Ярославль

7 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	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6.4	6.8	31.5	223.2	0.10	0.40	22.60	0.10	0.10	105.50	36.60	136.20	1.00	1.00	202.80	57.50	0.00	0.00	182	2015
Батон Любимый	28	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/16/10	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
Блинчик с вишневым фаршем	70	3.2	4.0	26.1	105.6	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.81	0.00	27.28	0.00	0.00	ТТК	
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	639	12.6	12.0	101.2	530.2	0.20	8.64	55.61	0.20	0.10	214.03	66.58	266.22	5.75	2.01	484.50	87.08	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым	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
Тертая "Сочная" с соусом томатным с овощами	50/50	7.1	12.7	8.3	177.4	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.60	16.50	87.50	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	150.6	0.09	19.90	0.00	0.00	0.09	40.51	30.39	94.83	1.10	0.83	0.00	62.24	0.00	0.00	312	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	369	2015
Хлеб ржаной	28	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50	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:	746	18.8	30.5	88.0	720.2	0.23	31.20	1.10	0.00	0.37	123.31	95.39	307.03	8.33	1.83	35.40	166.44	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
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		
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	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:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		35.8	47.1	247.2	1562.8	0.44	56.84	56.91	0.20	0.67	372.14	200.37	603.55	19.79	4.04	891.30	1256.12	0.00	0.00		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белок, 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																						
Оладьи с молоком сгущенным (3 шт)	100/40	8.9	10.4	62.2	378.2	0.00	0.40	0.00	0.00	0.20	122.80	13.60	87.70	0.10	0.40	146.00	2.80	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00	0.00		
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/155	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00		
Итого за прием пищи:	535	15.4	14.1	105.0	623.9	0.00	15.10	22.50	0.00	0.80	227.90	44.90	270.10	4.50	1.40	579.50	6.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп картофельный с крупой рыбный	255	2.2	2.3	12.7	80.9	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	25.30	18.90	42.90	1.00	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	0.00	2015	
Котлета куриная	100	14.3	17.2	17.9	286.3	0.11	1.11	23.20	0.00	0.11	28.19	23.09	143.87	1.55	0.22	60.94	28.31	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	0.00	2015	
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	2015	
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	736	26.0	24.2	122.1	830.2	0.43	8.91	35.90	0.10	0.13	132.89	73.79	275.27	5.95	1.52	513.74	204.61	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00		
Кондитерское изделие	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:	400	4.4	9.3	58.7	350.2	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		45.8	47.6	285.8	1804.3	0.44	41.01	58.40	0.10	1.13	395.58	137.09	573.67	16.35	3.42	1454.24	213.61	0.00	0.00	0.00		

«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 рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sa, мг		
Завтрак																					
М.Ц. Котлета "Морской" с соусом томатным с овощами	70/30	9.7	7.2	8.2	145.2	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	2015	
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	83.3	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	2015	
Батон йодированный	26	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	0.20	34.10	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:	518	16.4	19.3	70.7	535.4	0.26	11.88	15.50	0.16	0.16	82.35	63.08	227.07	3.19	1.37	1022.62	170.09	0.00	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	6.3	72.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	39.40	17.70	39.20	0.60	0.30	0.00	59.00	0.00	0.00	2015	
Печень тушеная в соусе	45/45	11.9	10.1	3.1	165.2	0.18	7.64	51.88	0.00	130.24	29.86	15.72	263.40	4.50	0.80	0.00	77.24	0.00	0.00	2015	
Рис отварной	150	3.9	4.8	40.2	224.8	0.00	0.00	16.10	0.10	0.00	23.40	27.60	75.80	0.50	0.80	56.30	60.80	0.00	0.00	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015	
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		
Вегетарианское блюдо	50	3.6	6.3	22.0	159.0	0.60	0.00	2.00	0.00	0.03	9.90	13.70	35.00	0.70	0.30	0.00	24.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	739	23.1	25.6	98.0	741.2	0.82	20.27	69.98	0.10	130.31	119.76	82.62	445.80	7.98	2.60	102.50	222.94	0.00	0.00		
Полдник																					
Молоко в индивидуальной упаковке витаминизированное	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.50	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	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		
Кондитерское изделие	40	2.6	4.7	4.7	160.0	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:	370	8.9	11.6	26.8	341.1	0.08	15.60	40.00	0.00	0.30	260.80	38.40	194.30	3.10	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		48.4	56.5	195.5	1617.7	1.26	47.75	125.48	0.26	130.77	462.91	184.10	691.17	14.27	4.17	1486.52	395.63	0.00	0.00		

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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Гуляш из свинины	45/45	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.09	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	0.00	260	2015
Макаронные изделия отварные	150	7.2	4.2	46.3	256.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	57.10	18.10	54.40	1.30	0.50	84.40	101.00	0.00	0.00	309	2015
Булочка дрожжевая	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	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	0.00	376	2015
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		
Итого за прием пищи:	601	19.0	30.7	82.4	690.1	0.33	13.82	12.50	0.10	0.09	111.60	56.94	205.17	6.91	3.48	473.30	110.70	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	15.5	4.9	10.9	103.8	0.00	10.75	0.00	0.00	0.05	49.75	26.13	54.63	1.25	0.50	0.00	66.25	0.00	0.00	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	200	8.1	7.7	33.1	234.6	0.20	16.20	0.20	0.00	0.10	39.40	49.60	152.00	2.50	0.80	1200.90	106.40	0.00	0.00	ТТК	
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
Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	76.6	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		
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:	761	30.7	21.9	99.7	678.4	0.30	28.05	0.20	0.00	0.15	112.65	90.83	253.73	6.35	1.80	1298.00	175.15	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
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		
Выпечное изделие	50	4.0	4.1	25.1	163.3	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:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		64.2	57.2	240.1	1681.8	0.64	59.87	12.70	0.10	0.44	259.05	166.17	487.20	18.66	5.88	1372.70	288.45	0.00	0.00		

«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	495,8	558,1	2394,7	17181,6	6,97	444,03	748,60	1,54	281,72	4 007,69	2 078,89	7 080,39	175,93	45,47	12 483,80	2 746,92	0,00	0,00
Среднее значение за период	49,6	55,8	239,5	1 718,2	0,70	44,40	74,86	0,15	28,17	400,77	207,89	708,04	17,59	4,55	1 248,38	274,69	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в мению за период в % от калорийности	11,5	29,2	59,3															

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088609
г Ярославль

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	578	737	380