



36
 Киретичева Е.М.



"Утверждаю"

Генеральный директор
 ФЦН «Комбинат социального питания»

Ивченко С.В.

05.04.2021 г.

Основное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 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							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг				
Завтрак																					
Каша рисовая молочная 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	119,30	0,40	0,80	186,20	41,90	182	2015		
Бутерброд с колбасой п/к	20/20	4,9	8,4	10,3	136,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	10,60	55,50	0,90	0,10	81,40	0,70	6	2015		
Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9	0,00	0,60	13,20	0,00	0,10	121,50	20,20	95,10	0,50	0,40	184,00	9,90	379	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:	570	14,0	18,6	71,8	530,2	0,00	13,70	37,90	0,10	0,20	267,80	67,30	283,70	4,60	1,50	799,10	55,00				
Обед																					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,5	5,3	16,5	147,5	0,13	5,75	0,00	0,00	0,08	42,50	35,63	88,13	2,13	0,38	0,00	64,88	102	2015		
Котлета из мяса птицы	90	12,7	15,5	16,1	266,6	0,10	0,80	12,70	0,00	0,10	18,80	26,70	144,40	2,10	0,20	62,70	29,60	тгк			
Макаронные изделия отварные (фигурные)	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	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				
Бангик (слойка)	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				
Итого за прием пищи:	738	27,8	30,9	110,0	857,5	0,42	7,25	12,70	0,00	0,20	107,11	108,53	330,35	7,31	1,50	103,50	117,81				
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	389	2015		
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				
Пирожок с конфитюром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,30	0,00	24,00	406	2015		
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,8	68,2	313,1	0,06	10,59	3,60	0,00	0,24	39,40	37,90	70,30	16,70	0,50	201,50	25,30				
Всего за день:		45,8	51,3	250,0	1 700,8	0,48	31,54	54,20	0,10	0,64	414,31	213,73	684,35	28,61	3,50	1 104,10	198,11				

3 день

Пример блюда, 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мкг	P, мг	Fe, мкг	Zn, мг	K, мг	I, мг				
Завтрак																					
Тертая "Солнце" с соусом	30/50	7,6	10,3	8,0	186,7	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	21,90	15,60	86,70	1,20	0,20	63,40	37,50	ткк			
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	40,3	127,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,08	36,85	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	312	2015		
Батон Ходированный	24	1,3	0,7	12,3	63,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	7,90	20,40	0,50	0,20	31,40	0,90				
Чай с лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,1	61,9	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	14,20	6,20	8,00	0,70	0,00	80,80	0,00	372	2015		
Блишечки с вишневым фаршем	73	5,3	4,2	27,2	110,0	0,10	0,15	34,59	0,10	0,00	63,26	18,62	78,25	0,78	0,64	0,00	28,43	ткк			
Итого за прием пищи:	565	16,0	20,0	82,9	528,0	0,18	20,44	35,69	0,10	0,08	141,51	75,96	279,59	4,18	1,79	125,60	125,43				
Обед																					
Шм из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	3,5	4,1	6,3	83,0	0,04	12,60	0,09	0,00	0,04	44,40	19,90	57,20	0,20	0,30	0,00	59,00	88	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	47,55	290	2015		
Каша гречневая расфалчатая	150	8,6	6,1	38,5	243,2	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,77	138,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60	302	2015		
Напиток из смеси свежих плодов о/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	2,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	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				
Итого за прием пищи:	738	26,2	21,0	95,6	686,7	0,51	17,51	32,21	0,00	0,21	120,64	183,77	388,43	8,57	2,89	51,70	166,45				
Полдник																					
Сок фруктовый в индивидуальной 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	389	2015		
Фрукт	125	0,5	8,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,90	2,50				
Рулет эстонский с сыром и кукурузой	65	8,4	9,7	30,0	240,2	0,10	0,00	30,60	0,00	0,04	157,85	31,94	128,47	1,36	0,50	28,00	0,30	ткк			
Итого за прием пищи:	390	8,9	9,2	62,5	387,0	0,11	16,50	30,60	0,00	0,24	191,85	49,94	156,27	6,96	0,70	375,50	2,80				
Всего за день:		51,0	50,2	241,0	1 601,7	0,80	54,45	98,50	0,10	0,53	454,00	309,67	824,29	19,71	5,38	1 152,80	1 152,80				

ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
 ИНН 7602088809
 г Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С2, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Na, мг		
Завтрак																					
Оладьи с молоком ступенчатым	100/20	5,6	3,3	43,9	224,5	0,13	0,55	44,25	0,00	0,20	140,55	35,10	148,83	1,10	0,25	0,00	1,75	гтк			
Бутерброд с сыром	19/21	6,2	5,0	10,8	120,4	0,00	0,10	26,20	0,00	0,10	165,60	13,80	108,80	0,50	0,90	45,60	0,80	3	2004		
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/10	0,3	0,0	10,3	44,3	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	16,60	6,90	9,40	0,80	0,00	42,00	0,00	377	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	13,60	2,80	0,20	347,50	2,50				
Итого за прием пищи:	505	12,6	8,8	77,3	448,0	0,13	14,75	70,45	0,00	0,30	342,75	63,80	280,83	5,20	1,35	435,10	5,05				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	3,2	5,3	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	71,30	111	2015		
Котлета рыбная "Воджанка" с томатным соусом	50/50	7,3	8,1	16,4	142,9	0,00	1,40	3,20	0,00	0,00	28,50	21,00	103,00	0,60	0,40	192,60	92,60	гтк			
Рис отварной	130	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	25,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	303	2015		
Кукуруза консервированная отварная	21	0,4	0,0	2,1	10,4	0,00	0,90	2,92	0,00	0,00	2,16	0,00	10,42	0,00	0,16	0,00	0,00	306	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,0	69,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	0,00	61,30	0,00	348	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				
Пюре в асс.	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:	777	17,7	22,9	104,9	701,2	0,13	3,10	6,42	0,00	0,25	88,91	68,70	260,73	5,68	1,99	378,60	226,09				
Полдник																					
Сок фруктовый в индивидуальной 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	389	2015		
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00				
Желе с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,30	0,10	0,13	186,94	25,93	157,74	1,02	0,20	24,50	1,20	533	2003		
Итого за прием пищи:	360	9,6	6,8	51,7	317,4	0,20	42,10	39,30	0,10	0,33	235,94	42,93	188,74	3,92	0,20	24,50	1,20				
Всего за день:		39,9	38,6	233,8	1 466,6	0,46	39,85	116,87	0,10	0,88	667,66	175,43	730,32	12,80	4,04	923,60	228,09				

«СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНИ 7602088809
г. Ярославль

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																			
Котлета из мяса птицы	90	12,7	15,5	16,1	266,6	0,16	0,80	12,70	0,00	0,10	18,80	26,70	144,40	2,10	0,20	62,70	29,60	176	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	162,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015
Овощи свежие	39	0,5	0,1	1,5	10,2	0,00	9,86	0,00	0,00	0,00	5,44	7,82	10,20	0,34	0,00	0,00	0,00	576	2004
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	0,98		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Печенье в асс.	30	1,7	10,4	17,9	166,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	544	22,4	31,2	84,7	716,5	0,18	10,69	12,70	0,00	0,10	45,65	65,22	215,72	4,30	0,82	95,50	48,63		
Обед																			
Рассольник Ленинградский с мясом (холод)	250/5	3,1	3,4	17,0	111,8	0,10	6,70	0,20	0,00	0,10	33,50	26,50	74,50	1,30	0,30	501,00	84,50	96	2015
Сосиска отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	243	2015
Рис отварной	160	2,9	11,9	13,8	174,8	0,09	20,06	73,82	0,00	0,09	57,59	26,04	69,82	0,97	0,62	0,00	69,54	143	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	2015
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,80	21,80	1,00	0,30	34,00	1,40		
Батон йодированный	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:	720	16,1	28,5	86,8	672,2	0,30	27,46	74,02	0,00	0,31	150,39	93,74	286,62	5,37	1,82	684,30	156,74		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальной 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	389	2015
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		
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	14,30	0,30	0,00	24,00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,8	68,2	313,1	0,06	10,59	3,60	0,00	0,24	39,40	37,90	70,30	16,70	0,50	201,50	25,30		
Всего за день:		42,5	61,5	239,3	1701,7	0,54	48,74	90,32	0,00	0,65	235,44	196,36	572,64	23,37	2,12	1186,30	239,67		

ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
ИНН 7602088809
г Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Г, мг		
Завтрак																					
Гуаш из свиным	45/45	9,6	25,4	2,6	277,9	0,23	0,79	0,00	0,00	0,09	12,00	20,14	115,79	2,03	2,59	0,00	6,30	260	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	6,1	88,5	243,3	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,77	185,29	203,10	4,59	1,49	0,00	57,60	302	2015		
Овощи свежие	26	0,1	0,0	0,6	2,7	0,00	1,78	0,00	0,00	0,00	4,38	3,70	7,81	0,14	0,00	0,00	0,00	376	2004		
Батон йодированный	23	1,7	0,7	11,8	60,3	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,60	19,60	0,50	0,20	30,10	0,80				
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		
Десерт порционный	20	0,0	0,0	13,6	56,4	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00				
Итого за прием пищи:	524	20,1	32,2	82,1	700,5	0,48	10,60	0,00	0,00	0,17	57,75	170,93	352,28	7,62	4,28	58,10	64,70				
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	200/10	4,3	2,1	10,2	77,8	0,00	6,50	0,20	0,00	0,00	40,00	20,60	53,90	1,30	0,70	291,30	69,10	82	2015		
Тефтели "Сочные" с соусом	50/50	7,6	10,3	8,0	156,2	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	21,90	15,60	88,70	1,20	0,20	63,40	37,50	гтк			
Картофель тушеный	150	5,2	10,6	21,0	194,2	0,17	17,95	11,95	0,00	0,07	33,20	28,55	84,41	1,16	0,75	0,00	87,90	216	2004		
Напиток из смеси свежих яблок 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	0,80	0,00	0,00	0,40	343	2015		
Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	4,20	19,10	0,90	0,30	29,90	1,20				
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				
Итого за прием пищи:	708	18,9	24,2	94,7	677,6	0,19	29,33	13,25	0,00	0,09	121,50	85,35	273,21	5,96	2,15	418,70	197,00				
Полдник																					
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	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	389	2015		
Вафли в индивидуальной упаковке	34	1,0	1,1	26,3	120,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,40	12,20	0,50	0,00	47,60	0,00				
Пирожок с яблоком, сыром	75/2	8,3	7,6	25,4	203,4	0,09	0,00	15,70	0,70	0,13	47,74	19,43	114,64	1,83	0,40	49,10	18,40	406	2015		
Итого за прием пищи:	311	9,3	8,7	71,9	411,8	0,10	4,00	15,70	0,70	0,33	67,14	30,83	140,84	4,83	0,40	97,10	18,40				
Всего за день:		48,2	65,1	248,6	1789,9	0,77	43,93	28,95	0,70	0,59	246,39	287,11	766,33	18,30	6,83	573,50	280,10				

ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «СОЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

Неделя отъездов Греть

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг	Na, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	205	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
Какао с молоком	200	4,1	5,5	17,0	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
Бутерброд с колбасой п/к	197,3	4,9	8,1	11,8	140,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	11,80	60,30	1,10	0,20	82,50	0,80	6	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	13,90	3,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	592	14,9	22,2	81,1	590,9	0,18	14,90	74,20	0,00	0,79	304,40	76,90	341,30	5,00	1,70	436,00	56,90		
Обед																			
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	88,10	2,13	0,40	0,00	64,90	102	2015
Котлета из мяса птицы	90	12,7	15,5	16,1	266,6	0,10	0,80	12,70	0,00	0,10	18,80	26,70	144,40	2,10	0,20	62,70	29,60	т/к	
Макаронные изделия отварные (фигурные)	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015
Овощи свежие	54	0,3	0,0	1,1	5,7	0,00	3,69	0,00	0,00	0,00	8,09	7,67	16,19	0,28	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	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	0,30	40,80	1,20		
Итого за прием пищи:	774	26,6	25,7	102,1	773,1	0,42	10,99	12,70	0,00	0,20	113,00	114,17	335,21	7,49	1,42	102,30	114,33		
Полдник																			
Сок фруктовый в яид. 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	389	2015
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		
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,30	0,00	24,00	406	2015
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,8	68,2	313,1	0,06	10,59	3,60	0,00	0,24	39,40	37,90	70,30	16,70	0,50	201,50	25,30		
Всего за день:		45,5	49,7	251,4	1.677,1	0,66	36,48	90,50	0,00	1,23	456,80	228,97	746,81	29,19	2,12	639,80	154,93		

Подпись _____
 «Комбинат
 социального питания»
 ИНН 7602088809
 г Ярославль

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Ca, мг				
Завтрак																					
Шницель из свинины	99	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	тк			
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,51	25,40	77,61	0,50	0,83	0,00	60,59	302	2015		
Батон йодированный	21	1,6	0,6	10,8	55,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,90	17,90	0,40	0,20	27,50	0,50				
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		
Печенье "Венское"	30	1,9	6,3	13,1	116,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	2,30	15,00	0,20	0,10	21,60	0,70				
Итого за прием пищи:	506	21,5	28,7	88,2	696,0	0,03	0,33	0,00	0,00	0,35	39,81	60,20	268,31	3,96	1,33	94,60	86,89				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и мясом (конс)	250/5	3,2	3,3	15,7	108,7	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	27,10	11,40	35,50	0,80	0,20	82,50	71,20	111	2015		
Соусы отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	18,80	9,00	71,60	0,80	0,00	110,00	0,00	243	2015		
Капуста тушеная	180	4,2	6,2	18,3	149,7	0,10	38,50	0,10	0,00	0,10	102,60	35,10	89,60	2,20	1,00	446,70	103,00	139	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	0,00	61,60	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной	32	2,1	0,4	10,7	55,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	6,10	27,80	1,30	0,40	43,50	1,20				
Корж молочный	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				
Итого за прием пищи:	787	17,8	26,6	66,7	671,5	0,30	39,30	0,30	0,00	0,20	171,80	66,60	271,70	5,80	1,60	744,30	176,00				
Полдник																					
Сок фруктовый в виде упаковки	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		
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	2,30				
Рулет эстонский с сыром и кукурузой	65	2,4	8,7	30,0	240,2	0,10	0,00	30,60	0,00	0,04	157,85	31,94	128,47	1,26	0,50	28,00	0,30	тк			
Итого за прием пищи:	390	3,9	9,2	62,5	387,0	0,11	16,50	30,60	0,00	0,24	191,85	49,94	156,27	6,96	0,70	375,50	2,30				
Всего за день:		48,2	64,5	217,3	1754,6	0,44	56,13	30,90	0,00	0,79	403,26	176,74	636,28	16,52	2,30	1119,80	178,30				

Исполнительная ответственность
**«КОМБИНАТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
 ИНН 7602088809
 г Ярославль

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг				
Завтрак																					
Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/35	24,9	10,8	46,4	401,8	0,00	0,60	28,20	0,20	0,30	285,80	41,20	310,40	1,20	1,10	348,40	8,90	223	2015		
Чай с низким содержанием сахара.	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,06	0,00	0,06	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	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:	520	25,5	11,3	68,7	500,6	0,00	13,13	28,20	0,20	0,30	316,90	52,60	327,90	4,28	1,30	695,90	11,40				
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	12,4	3,9	8,7	83,0	0,00	8,60	0,00	0,00	0,04	39,80	20,90	43,70	1,00	0,40	0,00	53,00	82	2015		
Теплый "Сочные" с соусом	50/50	7,6	10,3	8,0	156,2	0,06	1,70	1,10	0,00	0,00	21,90	15,60	86,70	1,20	0,20	63,40	37,50	тгк			
Кава гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,5	243,2	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,77	135,29	203,10	4,57	1,49	0,00	57,60	202	2015		
Овощи свежие	50	0,7	0,2	2,0	13,0	0,00	12,59	0,00	0,00	0,00	6,94	9,98	13,02	0,49	0,00	0,00	0,00	376	2004		
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	343	2015		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,20	27,20	1,10				
Итого за прием пищи:	720	30,8	20,7	98,7	673,2	0,27	26,09	1,10	0,00	0,14	103,71	193,37	370,92	8,90	2,29	90,60	149,60				
Полдник																					
Спе фригидный в индупакетке	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		
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	155,00	0,00				
Хачапури с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	39,80	0,10	0,13	186,94	23,93	157,74	1,02	0,70	24,80	1,20	533	2003		
Итого за прием пищи:	360	9,6	6,8	51,7	317,4	0,20	42,10	39,80	0,10	0,33	235,94	42,93	188,74	3,92	0,70	179,80	1,20				
Всего за день:		65,9	38,9	219,0	1 491,2	0,47	81,32	69,10	0,30	0,77	656,55	288,90	886,66	17,10	3,29	360,40	151,20				

ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**
 ИНН 7602088800
 г Ярославль

4 день

Прием пищи: наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мкг	K, мг	Na, мг				
Завтрак																					
Котлета из мяса кур	90	14,1	13,6	2,8	209,6	0,10	0,70	26,60	0,20	0,20	20,40	18,80	139,90	1,40	0,00	23,10	31,10	тк			
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,08	36,85	27,64	86,24	1,00	0,25	0,00	56,61	312	2015		
Салат свежий	38	0,5	0,1	1,3	9,9	0,00	9,57	0,00	0,00	0,00	5,28	7,59	9,90	0,33	0,00	0,00	0,00	576	2004		
Батон йодированный	21	1,6	0,8	10,2	55,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,90	17,90	0,40	0,20	27,60	0,80				
Чай с лимоном	200/15/3	0,2	0,0	13,1	61,9	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	14,20	6,20	8,00	0,70	0,00	30,80	0,00	377	2015		
Итого за прием пищи:	517	19,5	19,1	50,5	473,4	0,18	28,86	26,60	0,20	0,22	81,33	67,13	261,94	3,83	0,95	81,40	88,51				
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,05	15,80	0,00	0,00	0,03	49,30	22,10	49,00	0,80	0,40	0,00	73,80	88	2015		
Плов со свиной	250	16,9	17,4	54,1	434,8	0,10	2,10	0,60	0,00	0,10	46,60	57,70	216,40	2,60	1,30	193,90	163,20	291	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	12,0	133,0	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,40	17,50	23,40	0,70	0,00	0,00	0,20	349	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				
Батон йодированный	30	2,3	0,9	13,4	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:	756	23,3	23,6	118,1	801,6	0,16	18,60	0,60	0,00	0,17	139,60	112,10	336,90	5,70	2,20	268,60	239,80				
Полдник																					
Сок фруктовый в янд. 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	389	2015		
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				
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	34,30	35,50	11,30	0,30	0,00	24,00	406	2015		
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,8	68,2	313,1	0,06	10,59	3,60	0,00	0,24	39,40	37,90	70,30	16,70	0,50	201,50	25,30				
Всего за день:		46,8	44,5	236,8	1588,1	0,40	58,05	30,80	0,20	0,69	260,33	217,13	669,14	26,23	3,65	551,50	553,61				

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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг				
Завтрак																					
Соя/сма отварная	50	5,5	12,0	0,2	130,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	15,80	9,00	71,00	0,80	0,00	110,00	0,00	254	2008		
Макаронные изделия отварные (фигурные)	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	21,00	37,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015		
Батон водородный	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	7,90	20,40	0,50	0,20	31,40	0,90				
Джем лавашный	30	0,0	0,0	13,6	56,9	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	4,40	2,80	3,20	0,10	0,00	28,00	0,00				
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/5	0,2	0,0	10,2	42,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,80	6,30	8,40	0,80	0,00	33,00	0,00	377	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	3,50				
Итого за прием пищи:	584	13,5	17,7	74,9	618,9	0,18	21,30	0,00	0,00	0,10	65,11	37,00	134,42	6,08	0,62	550,80	21,33				
Обед																					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,6	5,9	17,4	138,9	0,10	6,70	6,20	0,00	0,10	40,40	26,30	71,50	1,20	0,30	497,70	85,40	96	2015		
Котлета рыбная "Водяника" с томатным соусом	60/50	7,3	8,1	10,4	147,9	0,00	1,40	3,30	0,00	0,00	28,50	21,00	105,00	0,60	0,40	192,60	92,60				
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,05	0,00	0,00	0,00	0,25	3,31	25,40	37,61	0,58	0,83	0,00	60,59	302	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблони)	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	0,00	61,60	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной	27	1,8	0,3	9,9	47,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	0,30	36,70	1,50				
Печенье в асе	20	1,1	0,9	11,8	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	4039475			
Итого за прием пищи:	757	16,6	25,4	103,2	714,2	0,13	8,20	9,50	0,00	0,35	99,41	62,80	282,81	3,98	1,83	788,60	240,09				
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	389	2015		
Вафли в инд.упак.	34	1,0	1,1	26,3	120,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	3,40	12,20	0,50	0,00	47,60	0,00		2008		
Пирожок с яблоком, сыром	75/2	8,3	7,6	25,4	203,4	0,09	0,00	15,70	0,70	0,15	47,74	19,43	114,64	1,52	0,46	48,10	18,40	406	2015		
Итого за прием пищи:	311	9,3	8,7	71,9	411,8	0,16	4,00	15,70	0,70	0,35	69,14	30,83	140,84	4,82	0,46	118,40	18,40				
Всего за день:		39,2	51,8	249,9	1.644,9	0,41	23,50	25,20	0,70	0,78	231,66	170,63	378,07	14,88	2,03	1.436,10	279,82				

ООО "Комбинат социального питания"

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	Na, мг
Итого за весь период	472,8	516,1	2.387,7	16.416,6	5,4	504,1	635,1	2,2	7,6	4.026,3	2.265,2	7.094,9	209,8	40,7	9.108,5	2.491,6
Среднее значение за период	87,3	91,6	438,8	1.641,7	0,5	50,4	63,3	0,2	0,8	402,6	226,5	709,5	21,0	4,1	910,9	249,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	28	60													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	541	745	368

ООО "КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ"
ИНН 7602088809
г. Ярославль