

"Согласовано"

Директор МОУ СП № 59

*А.К. Кривонозова*



"Утверждено"  
 Генеральный директор  
 ООО "Комплексное социальное питание"  
 Иващенко С.В.  
 20.01.2015



Основное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет  
 (составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3.7.4.3590-20)

Меню на 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. д-во, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Ес, мг	Zn, мг			К, мг	І, мг
Каши 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
Бульон с колбасой т/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
Кобейный 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	547,50	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		
						Объем													
Суп картофельный с горохом душистым	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	309	2015
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	349	2015
Напиток на основе суходрожков	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		
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		
Бититик (спойка)	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		
						Июль													
Сок фруктовый в яил. упаковке	200	0,01	0,01	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:		45,8	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		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	тыр						
<b>Завтрак</b>																								
Творог "Сырок" с соусом	50/50	7,6	10,3	8,0	136,2	0,00	1,70	1,10	0,00	0,00	21,90	15,60	86,70	1,20	0,20	63,40	37,50	ТРК	2015					
Джег 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	0,75	0,00	56,61	312	2015					
Батон подорожаный	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	0,30	0,20	31,40	0,90	377	2015					
Чай с лимон	200/15/3	0,2	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	30,80	0,00	ТРК						
Блиучики с вишневым фаршем	73	3,3	4,2	27,2	110,0	0,10	0,15	34,59	0,10	0,00	63,26	18,52	78,25	0,78	0,64	0,00	28,42	ТРК						
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	123,43							
<b>Обед</b>																								
Щи из свежей капусты с картофелем, кури	250/10	3,5	4,1	6,3	83,0	0,04	12,60	0,00	0,00	0,04	44,40	19,90	57,20	0,70	0,30	0,00	39,00	88	2015					
Угриш 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	290	2015					
Каша 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	302	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	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							
<b>Полдник</b>																								
Сок фруктовй в мл, лимонное	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	2,50							
Улет эстонский с сыром и кукуруз	65	8,4	8,7	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	ТРК						
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							
Итого 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	2,49	805,80	199,08	ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ						

**«КОМОНИТ»**  
**СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**  
ИНН 7602088809  
г Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Л, мг
<b>Завтрак</b>																			
Омлет с молоком стуженным	100/20	5,6	3,3	43,9	224,5	0,13	0,55	44,25	0,00	0,20	140,55	33,10	148,85	1,10	0,25	0,00	1,75	тк	2004
Булочка с сахаром	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	2015
Чай с низким содержанием сахара и лимонном	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	13,80	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	280,85	5,20	1,35	435,10	5,05		
<b>Обед</b>																			
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	111	2015
Котлета рыбная "Волжская" с томатным соусом	50/50	7,3	8,1	10,4	147,9	0,00	1,40	3,30	0,00	0,00	28,50	21,00	103,00	0,60	0,40	192,60	92,60	302	2015
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,4	202,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,31	23,40	77,61	0,58	0,83	0,00	60,59	306	2015
Кукуруза консервированная отварная	21	0,4	0,0	2,1	10,4	0,00	0,90	2,92	0,00	0,00	2,10	0,00	10,42	0,00	0,16	0,00	0,00	306	2015
Напиток из плодов сушеных (блоки)	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		
Печенье в рас.	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	3,68	1,99	378,60	226,09		
<b>Полдник</b>																			
Сок фруктовый в яил.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		
Хлебцы 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	3,82	0,70	189,80	1,20		
Всего за день:		39,9	38,6	233,8	1466,6	0,46	59,95	116,67	0,10	0,88	667,60	175,43	730,32	12,80	4,04	995,50	226,39		

**СОЦИАЛЬНО ВИТАМИН**  
ИНН 7602088909  
г Ярославль

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг										
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	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	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	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90			2015								
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									
Печенье в ас.	30	1,7	10,4	17,9	166,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	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	48,43										
Общ.																											
Рассолыник Ленинградский с мясом (конс)	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								
Рагу овощное	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									
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	1,42	684,30	156,74										
Полдник																											
Сок фруктовый в ян. 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	0,60	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										
Напиток с калийгором	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	11,50	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	0,90	201,50	25,20										
Всего за день:		42,5	61,5	239,8	1701,7	0,54	48,74	90,32	0,00	0,65	233,44	196,86	572,64														

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. д-ль, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Сд, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг				
<b>Завтрак</b>																				
Тосты из свинины	45/45	9,6	25,4	2,6	277,9	0,23	0,79	0,00	0,00	0,00	0,09	18,00	20,14	115,77	2,03	2,39	0,00	6,30	260	2015
Каша 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	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	0,00	576	2004
Батон кокированный	23	1,7	0,7	11,8	60,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,60	19,60	0,50	0,20	0,00	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	0,00	376	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:	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			
<b>Обед</b>																				
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	
Тертая "Сочинье" 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	86,70	1,20	0,20	63,40	37,50	ТР		
Картофель тушеный	150	3,2	10,6	21,0	194,2	0,17	17,93	11,95	0,00	0,07	33,20	28,55	84,41	1,16	0,75	0,00	87,90	216	2004	
Напиток из сока 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	0,40	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 кокированный	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			
<b>Полдник</b>																				
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	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			
Пролок с айраном, сырком	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	1,52	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	4,82	0,40	106,70	18,40			
Итого 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	18,40	6,83	573,50	280,10			

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

Несем втораа I дец

Прочем пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Содержание
		Белки, г	Жиры, г	Углебо, дм.г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Ев, мг	Зв, мг	К, мг	1, мг				
<b>Завтрак</b>																					
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		
Каша с маслом	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		
Бутерброд с колбасой т/к	19/23	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	0,00	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	13,80	2,80	0,20	0,00	347,50	2,50			
Итого за прием пищи:	572	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	0,00	430,00	56,90			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом луштым	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	0,00	62,70	29,60	ттк	2015	
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		
Омлет сырный	54	0,3	0,0	1,1	5,7	0,00	3,69	0,00	0,00	0,00	9,09	7,67	16,19	0,28	0,00	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	0,00	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	0,00	40,80	1,70			
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	0,00	103,50	114,33			
<b>Полдник</b>																					
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	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	0,00	201,50	1,30	406	2015	
Пирожок с конфетами	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	0,00			
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	0,00	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	0,50	0,00	1 035,00	114,33			

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

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества								Эквивалентная энергия	Способ приготовления
		Белок, г	Жиры, г	Углебы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fg, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	Эквивалентная энергия	Способ приготовления							
																				Эквивалентная энергия	Эквивалентная энергия	Эквивалентная энергия	Эквивалентная энергия	Эквивалентная энергия		
Завтрак																										
Шницель, из свиная	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	ТР	2015							
Рис отварной	150	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	302	2015							
Батон бездрожжевой	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	0,80	376	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									
Печенье "Ванское"	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 макаронами из муки и мясом (тонко)	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	111	2015							
Салат отварной	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							
Картофель тушеный	180	4,2	6,2	18,3	149,7	0,10	38,50	0,10	0,00	0,10	102,60	35,10	69,60	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	1,80									
Корж молочный	40	2,0	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:	757	17,8	26,6	66,7	671,5	0,30	39,30	0,30	0,00	0,20	171,60	66,60	211,70	5,60	1,60	744,30	176,00									
Полдник																										
Сок фруктовый в наливковке	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							
Фрукты	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									
Руллет творожный с сыром и курицей	65	8,4	8,7	30,0	240,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	157,85	31,94	128,47	1,36	0,50	28,00	0,30	ТР								
Итого за прием пищи:	390	8,9	9,2	62,5	387,0	0,11	16,50	0,00	0,00	0,24	191,85	49,94	156,27	6,96	0,70	377,50	2,80									
Всего за день:		48,2	64,5	217,3	1 754,6	0,44	56,13	0,00	0,00	0,79	403,26	176,74	636,28	16,52	2,03	1 221,40	288,69									

СОЦИАЛЬНОГО ЗАКОНА  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль

3 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Способ приготовления
		Белки, г	Жиры, г	Углево. дм, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Ес, мг	Зи, мг	К, мг	Л, мг						
<b>Завтрак</b>																							
Творог творожный с молоком стуженным	150/35	24,9	10,8	46,4	401,8	0,00	0,60	28,20	0,20	0,30	285,80	41,20	318,40	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	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015				
Фрукты	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	2,90						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>11,3</b>	<b>68,7</b>	<b>500,6</b>	<b>0,00</b>	<b>13,13</b>	<b>28,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>316,90</b>	<b>52,60</b>	<b>327,00</b>	<b>4,28</b>	<b>1,30</b>	<b>695,90</b>	<b>11,40</b>						
<b>Обед</b>																							
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				
Тедгони "Сочинск" 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	86,70	1,20	0,20	63,40	37,50	ТРК	2015				
Каша 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	302	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	0,43	0,00	0,00	0,00	576	2004				
Напиток из свежих фруктов с/к	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						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>30,8</b>	<b>20,7</b>	<b>98,7</b>	<b>673,2</b>	<b>0,27</b>	<b>26,09</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>103,71</b>	<b>193,37</b>	<b>370,92</b>	<b>8,90</b>	<b>2,29</b>	<b>90,60</b>	<b>149,60</b>						
<b>Полдник</b>																							
Сок фруктовый в мл, лимонное	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				
Фрукты	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						
Халупки 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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9,6</b>	<b>6,8</b>	<b>51,7</b>	<b>317,4</b>	<b>0,20</b>	<b>42,10</b>	<b>39,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,33</b>	<b>235,94</b>	<b>42,93</b>	<b>188,74</b>	<b>3,97</b>	<b>0,70</b>	<b>179,80</b>	<b>1,20</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>65,9</b>	<b>38,9</b>	<b>219,0</b>	<b>1 491,2</b>	<b>0,47</b>	<b>81,32</b>	<b>69,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,77</b>	<b>636,55</b>	<b>288,29</b>	<b>886,66</b>	<b>17,10</b>	<b>2,99</b>	<b>334,80</b>	<b>1,20</b>						

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



4 дель

Пресек пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества					Мг респект-турды	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углебо дны, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Ес, мг	Зн, мг	К, мг	Л, мг						
Котлета на 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	88	2015				
Пюре картофанное	130	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	0,75	0,00	56,61	312	2015				
Орощи свежие	38	0,5	0,1	1,5	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	0,6	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	0,80						
Чай сликоном	200/15/3	0,2	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	30,80	0,00	377	2015				
Итого за прием пици:	517	19,5	19,1	50,5	473,4	0,18	28,86	26,60	0,20	0,28	81,33	67,13	261,94	3,83	0,95	81,40	88,51						
Обса																							
Шу на свежей капуста с картофаном	250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,05	15,80	0,00	0,00	0,05	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	454,8	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 на 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	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						
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 пици:	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						
Итого за день:																							
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						
Напиток с кофитроном	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	1,50	0,30	0,00	24,00	406	2015				
Итого за прием пици:	390	4,0	1,8	68,2	313,1	0,06	10,59	3,60	0,00	0,24	39,40	37,90	70,50	16,70	0,50	201,50	25,30						
Всего за день:		46,8	44,5	236,8	1 588,1	0,40	58,05	30,80	0,20	0,69	260,33	217,13	669,14	26,23	3,65	551,50	353,61						

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

Принес пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Воды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг
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	254	2008
Мажорановые 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	10,00	0,00	309	2015
Вагон колбасный	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 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		
Чай с низким содержанием сахара и лимоником	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	33,90	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	2,50		
Итого за прием пищи:	584	13,5	17,7	74,9	518,9	0,18	21,30	0,00	0,00	0,10	65,11	57,00	134,42	6,08	0,82	550,80	21,23		
Общая																			
Рассоляник Ленинградский со сметаной	250/10	2,6	5,9	17,4	135,9	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
Копченый рыбная "Боржаника" с томатным соусом	50/50	7,3	8,1	10,4	147,9	0,00	1,40	3,30	0,00	0,00	28,50	21,00	103,00	0,60	0,40	192,60	92,60	ТТК	
Рис отварной	150	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	302	2015
Напиток на пролов султеник (яблоч)	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	9,0	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	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	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	82,80	282,81	3,98	1,83	788,60	240,09		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальном	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
Вафлин в индивидуальном	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	2008	
Пирожок с яблоком, сырком	75/2	8,3	7,6	25,4	203,4	0,09	0,00	0,00	0,00	0,13	47,74	19,43	114,64	1,52	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	0,00	0,00	0,33	67,14	30,83	140,84	4,82	0,40	118,40	18,40		
Всего за день:		39,3	51,8	249,9	1 644,9	0,41	33,50	25,20	0,70	0,78	231,66	170,63	578,07	14,88	1,05	1 436,10	479,53	ЧЕШНОМ ОБЪЕДИНЕННОСТИ	

ООО "Кандидат сельскохозяйственного производства"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

СНМАРЬНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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

СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль