

"Согласовано"

Директор МОУ СП № _____

" " 20__ г.

"Утверждаю"

Генеральный директор
Федеральной службы
по контролю за качеством
питания

Вахруков М.С.

20__ г.



Примерное 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							№ 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, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша рисовая молочная	200	5,1	3,3	31,4	182,0	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	115,50	26,50	118,10	0,40	0,80	185,40	41,90	182	2015
Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	52	9,5	9,5	12,8	176,0	0,00	0,00	30,00	0,00	0,04	133,50	14,50	141,00	0,13	0,00	0,00	8,20	11	2004
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
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		
Итого за прием пищи:	572	18,6	16,5	73,7	534,3	0,00	13,20	55,90	0,00	0,24	389,70	70,80	367,40	3,63	1,40	703,00	62,40		
Обед																			
Суп картофельный с горохом луковым	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	102	2015
Птица тушеная в сметанном соусе с томатом	50/50	13,5	14,8	4,0	229,6	0,10	2,10	35,50	0,00	0,10	36,00	17,50	126,40	1,00	0,10	52,30	117,60	290	2015
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
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,1	0,0	25,8	105,8	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	11,70	3,30	3,60	0,10	0,00	44,00	0,80	343	2015
Хлеб ржаной	31	2,0	0,4	10,4	55,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	5,90	27,00	1,20	0,40	42,20	1,70		
Печенье в ас.	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:	701	26,6	30,8	91,6	775,0	0,38	7,50	35,50	0,00	0,16	92,11	76,20	264,52	5,08	1,22	138,50	189,93		
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
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20		
Пирожок с яблом, кукурузом	75/2	7,8	7,0	25,4	196,1	0,09	0,00	10,50	0,70	0,13	30,14	18,73	104,64	1,32	0,30	47,30	18,40	406	2015
Итого за прием пищи:	392	8,3	7,3	57,4	338,2	0,10	6,30	10,50	0,70	0,33	63,84	39,13	135,24	6,42	0,50	225,60	19,60		
Всего за день:		53,5	54,6	222,7	1 647,5	0,48	27,00	101,90	0,70	0,73	545,65	186,13	767,16	15,13	3,12	1 067,10	271,93		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	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, мг	K, мг
Завтрак																		
Котлета из мяса кур	90	12,3	17,4	9,4	258,9	0,10	1,00	20,90	0,00	0,10	25,40	20,80	129,70	1,40	0,20	54,90	25,50	ТТК 4031617
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,3	137,0	0,08	18,09	0,00	0,00	0,08	36,83	27,64	86,24	1,00	0,75	0,00	56,61	312
Зеленый горошек консервированный отварной	13	0,4	0,0	0,7	4,4	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00	3,06	2,63	7,85	0,14	0,00	0,00	306	2015
Батон йодированный	200	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	
Чай с лимоном	200/15/10	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	377
Печенье в асс.	200	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	2015
Итого за прием пищи:	518	18,5	29,7	67,9	625,6	0,18	21,60	20,90	0,00	0,18	83,91	60,07	245,19	3,30	1,05	81,10	82,81	
Обед																		
Суп картофельный с мясом	205	2,2	2,8	10,7	76,9	0,10	5,30	0,20	0,00	0,00	22,50	18,50	47,40	0,80	0,30	376,80	59,50	97
Печень по-строгановски	45/45	11,9	9,9	3,3	169,9	0,10	9,70	18,10	0,00	1,10	29,90	13,30	184,20	4,00	3,40	215,90	129,40	255
Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,1	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,33	25,48	77,84	0,59	0,83	0,00	60,77	302
Хлеб ржаной	200	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	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	348
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	
Батик (сложка)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК
Итого за прием пищи:	712	23,0	23,3	111,0	769,2	0,23	15,30	18,30	0,00	1,35	92,73	76,98	363,14	7,69	4,93	657,90	251,77	
Полдник																		
Сок фруктовый в индупакровке "Любимый"	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
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	2015
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
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	2003
Всего за день:		51,1	59,8	230,5	1 712,3	0,61	79,00	79,00	0,10	1,86	412,58	179,98	797,07	14,91	6,68	918,80	335,78	ТОМ ОТЕЧЕСТВЕННОСТЬЮ

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г Ярославль
14.01.2012

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Блинчики с вишневым фаршем	150	6,7	8,5	55,5	323,0	0,20	0,30	70,60	0,20	0,00	129,10	38,00	159,70	1,60	1,30	0,00	58,00	ТТК 64910		
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/8	0,1	0,0	10,0	42,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	377		2015
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20			
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:	503	7,3	8,8	90,9	475,5	0,20	11,80	70,60	0,20	0,00	167,40	55,60	183,90	4,16	1,50	206,30	59,20			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей	200/10	4,0	4,1	10,4	104,0	0,04	0,80	0,00	0,00	0,01	26,80	14,40	45,40	0,70	0,40	0,00	55,90	111		2015
Творог "Солнышко" со сметанно-томатным соусом	30/50	7,3	11,7	8,2	169,7	0,00	1,50	1,10	0,00	0,00	21,20	16,40	86,90	1,30	0,30	0,00	37,80	ТТК 402687		
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 куряти	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348		2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,40	40,80	1,70			
Булочка с конфитуром	60	3,3	3,0	33,9	175,8	0,05	0,03	9,66	0,00	0,04	11,91	12,23	33,56	0,83	0,00	70,92	0,00	406		2015
Итого за прием пищи:	750	26,3	25,4	131,2	871,1	0,44	2,33	10,76	0,00	0,13	88,58	185,82	395,06	8,60	2,59	112,92	153,00			
Полдник																				
Сок фруктовый в индивидуальковке	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	389		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			
Батончик в индивидуак.	26	1,5	8,9	14,5	141,4	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 домашняя с кукурузом	75/2	6,9	4,0	43,3	236,5	0,15	0,00	0,00	0,00	0,06	49,37	37,15	90,65	1,59	0,00	12,10	0,30	424		2015
Итого за прием пищи:	423	8,9	13,4	89,8	522,3	0,16	16,00	0,00	0,00	0,26	82,57	54,75	117,85	6,99	0,20	345,70	2,70			
Всего за день:		42,5	47,6	312,0	1 868,9	0,80	30,13	81,36	0,20	0,39	338,55	296,17	696,81	19,75	4,29	664,92	214,90			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль
И.О.Ф. *И.О.Ф.*

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, мг	K, мг			I, мг	
Завтрак																				
Шиндель из свинины	90	14,3	17,6	11,9	262,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	15,20	24,20	155,00	2,50	0,20	45,50	24,80	тк63144	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,3	167,7	0,08	0,00	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 йодированный	24	1,8	0,7	12,3	62,9	0,00	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 низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	2015
Пирожное песочное	35	3,9	8,8	25,8	201,1	0,00	0,00	0,10	0,40	0,10	12,10	4,60	40,60	0,70	0,30	53,40	3,90			
Итого за прием пищи:	509	25,6	31,6	86,3	733,7	0,08	0,33	0,10	0,40	0,20	48,51	59,10	255,82	5,06	1,12	130,30	47,53			
Обед																				
Пи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,05	15,75	0,00	0,00	0,05	49,25	22,13	49,00	0,75	0,38	0,00	73,75	88	2015	
Плов со свиной	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	36,50	46,00	172,90	2,10	1,00	154,90	122,70	291	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	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	0,80	0,80	0,20	27,20	1,10			
Батон йодированный	21	1,6	0,6	10,8	35,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,90	17,90	0,40	0,20	27,50	0,80			
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			
Итого за прием пищи:	791	19,7	19,8	108,2	714,6	0,16	56,05	0,50	0,00	0,17	161,35	107,33	297,60	4,85	1,78	364,60	198,55			
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	389	2015	
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	21,90	13,80	18,40	2,30	0,20	178,30	1,20			
Пирожок с яйцом, кунжутом	75/2	7,8	7,0	25,4	196,1	0,09	0,00	0,50	0,70	0,13	30,14	18,73	104,64	1,52	0,50	47,30	18,40	406	2015	
Итого за прием пищи:	392	8,3	7,3	57,4	338,2	0,10	9,80	0,50	0,70	0,33	66,04	40,53	137,04	6,62	0,50	225,60	19,60			
Всего за день:		53,5	58,7	251,9	1 786,5	0,34	66,18	1,10	1,10	0,70	275,90	206,96	690,46	16,53	2,30	725,68	205,30			

«Комбинат
Социального Питания»
г. Ярославль

5 день

Присем пиши, 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Гречка 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	260	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 поджаренный	22	1,7	0,6	11,3	57,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	7,30	18,70	0,40	0,20	28,80	0,80		
Чай с лимоном	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
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	9,60	13,20	2,60	0,20	33,60	2,40		
Итого за прием пищи:	600	15,5	30,8	78,1	656,3	0,26	13,29	0,00	0,00	0,34	61,51	68,64	233,28	6,31	3,82	393,20	70,09		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	255	1,8	4,9	10,9	104,0	0,00	10,70	0,00	0,00	0,05	49,70	26,10	54,60	1,20	0,50	0,00	66,20	82	2015
Сосиска отварная	50	5,3	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
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	0,75	0,00	56,61	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	389	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		
Булочка с повидлой	50	5,4	2,6	35,8	187,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	14,75	18,94	57,97	0,96	0,10	13,60	0,40	424	2015
Итого за прием пищи:	729	17,4	24,6	95,4	689,2	0,29	32,79	0,00	0,00	0,47	135,40	94,28	305,31	7,76	1,65	156,20	124,51		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке "Любимый"	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
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		
Хлебцы с сыром	60	8,8	6,6	24,0	191,4	0,09	0,10	0,10	0,13	0,33	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:		42,5	62,2	225,2	1 662,9	0,75	88,18	39,80	0,10	1,14	432,85	205,85	727,53	17,99	3,92	195,80	124,51		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
17.09.2017

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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, мг			K, мг	I, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная	200	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	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
Вутерброд с сыром	15/23	5,6	4,6	11,8	111,9	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	155,10	15,10	111,10	0,60	0,70	44,40	0,80	3	2015
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	19,70	12,40	16,60	2,10	0,20	178,30	1,20		
Итого за прием пищи:	553	15,6	18,5	80,6	558,0	0,18	4,80	108,70	0,00	0,79	448,40	82,60	394,90	3,80	2,20	222,70	55,60		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом, колбасой п/к	200/5	3,0	4,7	9,2	91,8	0,10	4,30	0,20	0,20	0,00	26,00	17,00	56,00	1,10	0,40	328,10	60,60	97	2015
Тфтели "Сонные" со сметанно-томатным соусом	50/50	7,5	11,7	8,2	169,7	0,00	1,50	1,10	0,00	0,00	21,20	16,40	86,90	1,30	0,30	0,00	37,80	ТТК 402687	
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	57,02	1,08	0,42	0,00	17,93	309	2015
Напиток из фруктов	200	1,0	0,1	50,2	126,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	21	1,4	0,3	7,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	0,30	28,60	1,20		
Яблоко йогуртованный	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		
Ванитик (слойка)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	718	21,7	27,3	102,3	745,3	0,18	5,80	1,30	0,20	0,00	69,61	68,10	218,62	4,78	1,62	389,30	118,43		
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
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	21,90	13,80	18,40	2,30	0,20	178,30	1,20		
Пирожок с яйцом, кунжутом	75/2	8,2	8,0	23,6	207,4	0,09	0,00	10,50	0,70	0,13	56,74	28,43	117,64	1,82	0,30	57,20	18,40	406	2015
Итого за прием пищи:	392	8,7	8,3	57,6	349,5	0,10	9,80	10,50	0,70	0,33	92,64	50,23	150,04	6,92	0,50	235,50	19,60		
Всего за день:		46,0	54,1	240,5	1 652,8	0,46	20,40	120,50	0,90	1,12	610,65	200,93	763,56	15,30	4,32	847,50	193,63		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
17.01.2017 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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, мг	K, мг	I, 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	ТТК 63144	
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 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		
Кукуруза консервированная отварная	20	0,3	0,0	2,0	10,0	0,00	0,85	2,80	0,00	0,00	2,00	0,00	9,95	0,00	0,15	0,00	0,00	306	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
Печенье в ас.	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:	520	21,7	29,6	88,6	704,1	0,03	1,18	2,80	0,00	0,35	40,21	60,90	270,86	3,96	1,38	84,80	86,49		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,50	0,00	69,20	111	2015
Жаркое по-домашнему с курой	250	14,6	12,5	27,5	295,9	0,30	13,90	13,50	0,00	0,20	39,70	52,70	200,10	2,70	0,80	933,00	64,90	259/ТТК	2015
Напиток из лимонника и изюма	200	0,5	0,2	26,4	116,4	0,00	44,00	0,10	0,00	0,00	21,00	7,10	13,10	0,60	0,00	89,10	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		
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		
Булочка с маком	50	4,5	2,3	28,9	153,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	21,55	19,74	55,07	0,96	0,00	1,70	0,20	424	2015
Итого за прием пищи:	807	27,2	21,7	154,1	797,1	0,45	58,90	13,60	0,00	0,26	118,85	106,44	345,57	6,46	1,70	1 086,70	136,50		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуалке	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
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		
Батончик в индивидуалке	26	1,5	8,9	14,5	141,4	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 домашняя с кукурузом	75/2	6,9	4,0	43,3	236,5	0,15	0,00	0,00	0,00	0,06	49,37	37,15	90,65	1,59	0,00	12,10	0,30	424	2015
Итого за прием пищи:	423	8,9	13,4	89,8	522,3	0,16	16,00	0,00	0,00	0,26	82,57	54,75	117,85	6,99	0,20	345,70	2,70		
Всего за день:		57,7	64,7	332,5	2 023,5	0,64	76,08	16,40	0,00	0,87	241,63	222,09	734,28	17,41	3,28	1 517,20	225,69		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
г. Ярославль
19.08.2016 188809

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборные 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, мг	К, мг			
Завтрак																			
Пудинг творожный с молоком стуженым	150/50	25,4	24,2	56,0	544,5	0,29	1,27	140,50	0,00	0,58	304,06	48,91	365,20	1,85	1,38	0,00	11,19	223	2015
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		
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
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		
Итого за прием пищи:	555	27,5	25,3	93,1	713,3	0,29	13,30	140,50	0,00	0,58	338,76	66,51	398,20	5,13	1,68	359,80	14,29		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	230	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	82	2015
Гуляш из мяса кур	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	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 с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	343	2015
Хлеб ржаной	19	1,3	0,2	6,3	33,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	3,60	16,50	0,80	0,20	25,80	1,10		
Ватрушка с конфитуром	60	7,4	4,4	23,4	161,6	0,06	0,03	27,20	0,08	0,08	40,64	17,28	72,16	0,72	0,32	0,00	1,52	410	2015
Итого за прием пищи:	779	45,5	27,0	117,5	852,1	0,44	15,87	62,83	0,08	0,31	167,26	205,13	450,77	9,24	3,17	25,80	179,25		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке "Любимый"	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
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		
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	3,92	0,70	179,80	1,20		
Всего за день:		82,6	59,2	262,2	1 892,8	0,93	71,27	243,13	0,18	1,22	741,96	314,57	1 037,71	18,29	2,68	565,40	184,74	2003	2003

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 760208899
11.08.2015

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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, мг	К, мг			I, 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 4032195	
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	0,75	0,00	56,61	312	2015
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,3	0,0	0,6	3,4	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	2,35	2,02	6,04	0,11	0,00	0,00	0,00	306	2015
Батон Йодированный	31	2,3	0,9	15,9	81,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	10,20	26,40	0,60	0,20	40,60	1,10		
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	377	2015
Итого за прием пищи:	501	20,0	19,3	54,8	493,7	0,18	20,60	26,60	0,20	0,28	81,30	64,96	266,98	3,91	0,95	97,80	88,81		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	90,0	0,05	15,80	0,00	0,00	0,05	49,30	22,10	49,00	0,80	0,40	0,00	73,80	88	2015
Плов со свининой	200	13,6	13,8	43,3	363,8	0,00	1,60	0,50	0,00	0,10	37,20	46,00	173,00	2,10	1,00	154,90	130,70	291	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	135,0	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	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		
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		
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	33,60	2,40		
Итого за прием пищи:	833	21,0	20,6	121,4	779,2	0,16	30,10	0,50	0,00	0,17	150,60	111,40	312,80	8,10	2,20	572,70	210,00		
Полдник																			
Сок фруктовый в индивидуальнике	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
Груша	115	0,5	0,3	11,8	54,1	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	21,90	13,80	18,40	2,30	0,20	178,30	1,20		
Пирожок с яйцом, кунжутом	75/2	8,2	8,0	25,6	207,4	0,09	0,00	0,00	0,70	0,13	56,74	28,43	117,64	1,82	0,30	57,20	18,40	406	2015
Итого за прием пищи:	392	8,7	8,3	57,6	349,5	0,10	9,80	10,50	0,70	0,33	92,64	50,23	150,04	6,92	0,50	235,50	19,60		
Всего за день:		49,7	48,2	233,8	1 622,4	0,44	60,50	37,60	0,90	0,78	324,54	226,59	729,82	18,93	3,65	906,00	418,40	Общее количество ответственности	

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
11.07.2015

5 день

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		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, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Соусная отбивная	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		
Макароны отварные с сыром	170	11,2	8,6	40,2	295,5	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	202,90	19,80	145,20	1,20	1,10	91,00	100,90	254	2008
Чай с йодированным	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		
Батон 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		
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		
Итого за прием пищи:	574	19,1	21,8	74,5	585,3	0,20	12,13	40,10	0,10	0,20	254,30	47,70	253,20	5,38	1,50	566,00	104,20		
Обед																			
Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,0	9,6	85,6	0,08	5,36	0,00	0,00	0,05	23,36	19,36	45,36	0,72	0,24	0,00	51,60	96	2015
Котлета рубленая с соусом	50/50	7,3	8,1	10,5	148,1	0,00	1,40	3,30	0,00	0,00	28,50	21,00	103,00	0,60	0,40	0,00	92,60	178	
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
Компот из черной смородины	200	0,5	0,1	28,9	123,0	0,01	27,60	0,00	0,00	0,00	23,70	13,40	18,40	0,70	0,00	0,00	0,20	345	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		
Батон йодированный	19	1,4	0,6	9,8	49,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	6,30	16,20	0,40	0,10	24,90	0,70		
Печенье в ас.	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:	709	16,8	24,1	114,8	754,8	0,12	34,36	3,30	0,00	0,32	88,67	89,26	277,97	3,80	1,77	52,10	206,79		
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
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		
Батончик в инд.упаковке	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		
Булочка домашняя с кукурузом	75/2	6,9	4,0	43,3	236,5	0,15	0,00	0,00	0,00	0,06	49,37	37,15	90,63	1,59	0,00	12,10	0,30	424	2015
Итого за прием пищи:	423	7,4	4,5	75,3	380,9	0,16	16,00	0,00	0,00	0,26	82,57	54,75	117,85	6,99	0,20	345,70	2,70		
Всего за день:		43,2	50,4	264,6	1 721,0	0,48	62,49	43,40	0,10	0,78	425,54	191,71	649,02	16,17	3,47	963,80	313,69		

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	I, мг
Итого за весь период	522,2	559,4	2 575,7		17 580,3	5,9	581,2	774,2	4,3	9,6	4 349,9	2 231,0	7 593,2	170,6	43,9	8 900,4	2 530,3
Среднее значение за период	52,2	55,9	257,6		1 758,0	0,6	58,1	77,4	0,4	1,0	435,0	223,1	759,3	17,1	4,4	890,0	253,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	29	60														

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
И.О.Д. 2015.05.22
г. Ленинград

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	541	753	392