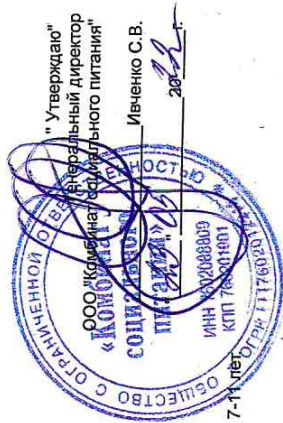


"Согласовано"
 Начальник лагеря _____
 _____ 20 ____ г.



Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет
 (составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник 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			И, мг	F, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.4	10.1	39.3	0.12	0.80	49.64	0.00	0.60	121.01	33.69	142.14	0.60	0.70	0.00	50.44	0.00	0.00	175	2015
Горячий бутерброд с сыром	35	9.7	9.8	12.0	0.02	0.12	35.03	0.00	0.05	156.53	16.28	160.88	0.15	0.00	0.00	7.65	0.00	0.00	7	2015
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	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
Блинчик с вишневым фаршем	70	4.2	5.0	27.1	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	535	19.4	24.8	93.6	0.24	1.86	117.88	0.10	0.65	353.17	74.15	386.54	2.30	1.31	34.10	85.37	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	9.1	7.4	17.0	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	50.88	3.50	146.25	2.13	0.25	0.00	54.13	0.00	0.00	97	2015
Тертель мясные с соусом	70/50	7.5	11.7	8.2	0.00	1.50	1.10	0.00	0.00	21.20	16.40	86.80	1.30	0.30	0.00	37.80	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.80	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	0.00	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	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	48.00	2.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	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	45	3.1	10.7	23.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	941	28.8	34.7	134.1	0.34	30.50	63.60	0.10	0.30	146.38	56.90	340.15	11.63	1.55	482.30	197.43	0.00	0.00		
Всего за день:		48.2	59.5	227.7	1 673.9	32.36	181.48	0.20	0.95	499.55	131.05	726.69	13.93	2.86	516.40	282.80	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, 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				
																				2015	2015		
Завтрак																							
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.8	20.5	2.7	285.4	0.10	0.20	34.40	2.70	0.50	104.10	16.10	210.50	2.30	1.50	225.00	78.80	0.10	0.00	210	2015		
Булгур с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	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		
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	248.00	1.60	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	560	17.1	28.9	44.6	539.1	0.10	3.43	74.40	2.90	0.50	149.40	41.40	256.30	5.88	1.90	500.70	81.10	0.10	0.00				
Обед																							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	89.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00	88	2015		
Плов со свиной	200	12.3	16.4	43.3	384.0	0.00	1.60	0.50	0.00	0.10	37.20	46.00	173.00	2.10	1.00	154.90	130.70	0.00	0.00	265	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	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				
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:	789	20.2	30.0	104.5	787.6	0.10	13.63	0.70	0.00	0.10	100.80	74.40	247.10	4.88	1.80	503.60	206.40	0.00	0.00				
Всего за день:		37.3	58.9	149.1	1326.7	0.20	17.06	75.10	2.90	0.60	250.20	115.80	503.40	10.76	3.70	1004.30	287.50	0.10	0.00				



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																				В1, мг	С, мг		
Завтрак																							
Биточек мясной	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	0.20	56.80	25.10	0.00	0.00				
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00				
Овощи натуральные свежие	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.00	8.80	0.10	0.00	0.00	4.90	7.00	9.10	0.40	0.10	101.50	0.70	0.00	0.00				
Бургер/род с сыром	10/20	3.9	2.9	10.3	86.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	89.00	9.90	64.10	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00				
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				
Итого за прием пищи:	535	22.2	27.8	78.4	676.5	0.10	10.20	26.40	0.10	0.10	198.00	56.00	256.80	4.90	1.20	299.80	127.40	0.00	0.00				
Обед																							
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5.2	2.6	19.8	123.8	0.10	9.60	0.20	0.00	0.10	30.70	30.00	70.20	1.30	0.50	677.20	76.40	0.00	0.00				
Бризоль Хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	383.0	0.00	0.60	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00				
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00				
Напиток из кураги	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	0.00	0.00				
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				
Итого за прием пищи:	745	37.8	34.2	100.8	886.7	0.23	10.20	53.40	0.30	0.65	386.69	89.68	474.52	4.39	4.53	908.00	185.37	0.10	0.00				
Всего за день:		60.0	62.0	179.2	1 565.2	0.33	20.40	79.80	0.40	0.75	554.69	145.68	731.32	9.29	5.79	1 207 312.77	119.10	0.00	0.00				

«КОМБИНИТ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602988809
 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		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																					
Запеканка творожная с молоком ступенным	130/20	25.8	10.1	13.0	0.00	0.20	26.60	0.10	0.20	177.30	28.30	241.50	0.90	0.60	170.30	1.10	0.00	0.00	0.00	223	2015
Выпечное изделие	30	2.8	2.8	18.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	22.90	0.20	0.20	34.10	16.60	0.00	0.00	0.00	424	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	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:	525	29.2	13.4	55.3	0.00	13.23	26.60	0.10	0.20	215.60	44.10	281.50	4.28	1.00	566.40	20.30	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курой	250/10	5.2	2.8	17.1	115.8	0.10	6.80	0.00	0.10	34.70	27.50	84.00	1.40	0.60	512.60	85.30	0.00	0.00	0.00	96	2015
Котлета куриная	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	0.00	ТК	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.96	0.00	0.00	40.64	30.48	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00	0.00	312	2015
Напиток апельсиновый	200	0.1	0.0	20.8	84.0	0.00	2.30	0.00	0.00	12.00	3.10	2.00	0.00	0.00	20.30	0.20	0.00	0.00	0.00	95	2010
Хлеб ржаной	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	8.30	8.70	40.00	1.80	0.60	62.60	2.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	756	25.3	28.0	86.1	717.9	0.39	30.06	0.00	0.29	123.74	92.58	363.62	3.23	1.222	645.12	10.19	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.5	41.4	145.4	1 214.5	0.39	43.29	0.10	0.49	339.34	136.68	645.12	10.19	3.23	1 222.197	63.93	0.00	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																						0,10
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6,3	7,3	39,2	260,5	0,10	0,70	27,80	0,10	0,10	145,30	33,20	148,90	0,50	1,00	232,60	52,40	0,00	0,00	0,00	182	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	4,1	3,5	17,8	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	0,19	152,20	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
Бутерброд с маслом	12/20	1,6	9,3	10,5	131,7	0,00	0,00	48,00	0,20	0,00	7,30	6,60	20,60	0,40	0,10	28,00	0,70	0,00	0,00	0,00	1	2015
Сыр (порциками)	20	5,2	5,2	0,0	68,8	0,00	0,20	48,00	0,00	0,10	200,00	10,00	122,00	0,10	0,70	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
Оладьи 1 шт	35	2,1	2,4	14,0	86,0	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	ТТК		
Итого за прием пищи:	542	19,3	27,7	81,3	666,0	0,16	2,50	146,20	0,30	0,39	504,80	71,10	416,10	1,50	2,40	279,60	56,10	0,00	0,00	0,00		
Завтрак																						
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	260	4,5	6,3	20,8	159,0	0,10	6,60	0,20	0,00	0,10	31,20	25,40	74,70	1,40	0,50	504,90	84,80	0,00	0,00	0,00	97	2015
Тертые мясные с соусом	70/50	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	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Каша гречневая рассычатая	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	0,00	302	2015
Сок фруктовый	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	389	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	0,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	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	0,00	0,00	0,00		
Выпечное изделие	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	824	27,0	35,7	131,7	965,9	0,36	12,10	1,30	0,00	0,38	90,81	195,52	417,48	11,50	2,79	570,50	181,53	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		46,3	63,4	213,0	1 631,9	0,52	14,60	147,50	0,30	0,77	595,61	266,62	833,58	13,00	5,19	850,10	237,63	0,00	0,00	0,00		

«КОМОНАТ»
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ИНН 7602088809
г. Ярославль

7 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																				В12, мг		
Завтрак																						
Котлета куриная	100	13.6	19.3	10.4	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	0.00	0.00	0.00	312		
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.14	0.00	0.00	10.13	8.58	18.05	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71		
Батон гидролизованный	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00			
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	377		
Итого за прием пищи:	560	19.8	25.5	64.5	0.19	25.82	23.10	0.00	0.19	100.20	77.94	289.19	4.43	1.23	134.10	90.08	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
Суп картофельный с горохом луценым	250	5.5	5.3	16.5	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	0.00	102		
Гуляш из свинины	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	0.00	260		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309		
Напиток из курати	200	1.0	0.1	30.2	126.2	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	348		
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00			
Кондитерские изделия	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:	810	31.0	37.0	130.5	1 019.3	0.33	6.80	12.50	0.10	111.50	74.40	295.50	6.83	1.40	180.80	248.80	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:	1 604.4	50.8	62.5	195.0	1 604.4	0.52	32.62	35.60	0.10	211.70	152.34	584.69	11.26	2.63	314.90	336.88	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										№ 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			
																				200/15		
Завтрак																						
Пудинг творожный с молоком ступенным	150/30	25.3	24.1	55.7	0.29	1.27	139.90	0.00	0.58	302.75	48.69	363.62	1.84	1.38	0.00	11.14	0.00	0.00	0.00	223	2015	
Выпечное изделие	50	3.6	6.3	22.0	0.60	0.00	1.99	0.00	0.04	9.88	13.68	34.94	0.70	0.30	0.00	23.97	0.00	0.00	0.00	424	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	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:	575	29.5	30.9	105.4	0.89	14.30	141.89	0.00	0.62	344.53	74.17	415.66	5.72	1.88	361.40	37.71	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	3.5	4.1	6.3	0.04	12.60	0.00	0.00	0.04	44.40	19.90	57.20	0.70	0.30	0.00	58.00	0.00	0.00	0.00	88	2015	
Жаркое по-домашнему	220	15.7	17.1	26.6	0.22	12.76	0.22	0.00	0.22	43.56	51.15	211.53	3.30	0.77	0.00	108.02	0.00	0.00	0.00	259	2015	
Напиток апельсиновый	200	0.1	0.0	20.8	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	12.00	3.10	2.00	0.00	0.00	20.30	0.20	0.00	0.00	95	2010		
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00				
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00				
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	756	24.3	29.2	89.2	0.36	27.66	0.22	0.00	0.26	111.06	88.55	318.93	5.70	1.67	95.10	169.82	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		53.8	60.1	194.6	1.25	41.96	142.11	0.00	0.88	455.59	162.72	734.59	11.42	3.55	456.50	207.53	0.00	0.00	0.00			

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	ккал	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		
Биточек "Школьный"	90	12,8	15,7	11,5	252,2	0,00	0,40	5,20	0,00	0,10	15,90	21,10	125,30	1,90	0,20	43,80	24,80	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,0	0,10	0,00	12,50	0,10	0,00	32,90	11,80	47,40	1,10	0,40	71,70	100,90	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		
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		
Кондитерское изделие	30	1,8	4,3	18,0	115,0	0,00	0,00	0,10	0,40	2,01	12,10	4,60	40,60	0,70	0,30	53,40	3,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	22,8	24,7	97,5	718,7	0,10	0,43	17,80	0,50	2,11	77,50	47,20	237,40	4,48	1,10	201,70	130,50	0,00	0,00		
Обед																					
Солянка по-домашнему из птицы	250/15	4,4	4,8	9,6	103,9	0,00	5,30	4,80	0,00	0,00	31,70	20,60	65,60	1,00	0,30	325,80	63,10	0,00	0,00		
Бризоль куриная	90	20,0	15,0	5,5	245,3	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	22,30	14,10	134,10	1,40	1,90	182,80	44,00	0,10	0,00		
Пюре картофельное	150	3,4	5,3	22,3	150,4	0,09	19,88	0,00	0,00	0,09	40,47	30,36	94,74	1,10	0,83	0,00	62,18	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		
Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	8,00	36,50	1,70	0,50	57,10	12,40	0,00	0,00		
Булочка с конфитуром	60	3,3	3,0	33,9	175,8	0,05	0,03	9,86	0,00	0,04	11,91	12,23	33,56	0,83	0,30	70,92	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	822	34,0	28,6	100,4	808,5	0,34	25,84	14,66	0,40	0,33	125,08	86,69	367,30	6,31	3,53	636,62	171,68	0,10	0,00		
Всего за день:		56,8	53,3	197,9	1 627,2	0,44	26,27	32,46	0,90	2,44	202,58	133,89	604,70	10,79	4,63	838,32	302,18	0,10	0,00		

ИИИИ 7602088803
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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	497,8	545,8	1912,1	14903,5	5,26	283,73	872,68	5,36	8,07	3 692,89	1 692,62	6 713,38	40,55	7 958,03	2 823,74	0,30	0,00			
Среднее значение за период	49,8	54,6	191,2	1 490,4	0,53	28,37	87,27	0,54	0,81	369,29	169,26	671,34	4,06	795,80	282,37	0,00	0,00			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	33,0	53,6																	

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

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	544	796